



β-カロテンやビタミンCが豊富な菜っ葉を混ぜ込んだごはんです。鮭の旨味が加わり、野菜嫌いの人も食べやすい一品です。



○材料2人分

生鮭	1切れ (約150g)
塩 (鮭下味用)	適量
米	1合
菜っ葉 (ほうれん草やかぶの葉)	1/2束 (約40g)
塩 (菜っ葉の茹で湯用)	適量
塩	少々
白炒りごま	大さじ1

栄養価 (1人分)

カロリー	415.8kcal
食物繊維	1.6g
ビタミンC	10.2mg
β-カロテン	640.9μg

○作り方

1. 米はといで水をきり、通常の水加減で炊きます。
2. 鍋で湯を沸騰させて塩を入れます。菜っ葉は先に根元と軸の部分を湯につけてしんなりしたら、全体を湯に沈めてさらに30秒ほど茹でます。ザルに上げてすぐに冷水にさらします。
3. 2の水を絞って小口切りにし、塩をまぶします。
4. 生鮭は塩をまぶして5～10分おきます。表面の水をキッチンペーパーでふきとってから焼きます。
5. 4の鮭は身をほぐしておきます。骨は取り除いておきましょう。
6. 炊き上がった1のご飯に3と5を混ぜ合わせ、白炒りごまをふりかけます。

○食材の使い方・ポイント

菜飯に使用する菜っ葉は、ほうれん草やかぶの葉のほかには大根の葉や小松菜でも大丈夫です。熱いごはん混ぜ合わせて置いておくと青みが褪せますので、食べる直前に混ぜましょう。4の作業が面倒であれば、塩鮭を焼いてもよいでしょう。

