

# 鮭の混ぜ込みご飯

## アイアンクッキング

### 材 料 4人分

塩鮭の切り身	1切れ
アスパラ	2本
いりごま(白)	小さじ1
ご飯	茶碗4杯



### 作 り 方

- ① 塩鮭は焼いて骨と皮を取り、身をほぐしておきます。
- ② アスパラは5mmの小口切りにして、さっと湯がいておきます。
- ③ 温かいご飯に、①と②を混ぜ込み、炒りごまをひねりつぶしながら加えて、さっと混ぜて出来上がりです。

### ポ イ ン ト

アスパラのかわりに、刻んで塩もみした大根の葉や細く切った大葉など、彩りのきれいな青物を使ってもよいでしょう。

