

# 戸田中央産院の

## はぐくみごはん

### ～石狩御飯～

#### 【材料 2人分】

・御飯	2膳
・塩	少々
・酒	小さじ2
・鮭切身	2切
・白ごま	少々
・卵	2個
・サラダ油	少々



#### 【作り方】

- ①酒、塩は炊飯時に加えて御飯を炊く。  
(普通に炊いた御飯を使う場合は、④で塩のみ御飯と混ぜる。)
- ②鮭を焼いて冷まし、冷めたら身をほぐす。
- ③卵を溶いて、錦糸卵を作る。
- ④御飯、鮭、白ごまを混ぜ合わせ、錦糸卵をのせる。

鮭に含まれる「アスタキサンチン」には、動脈硬化予防、疲労回復効果、免疫力アップなどの効果があります。

お好みできざみ海苔、大葉、いくら、甘酢生姜などをのせると華やかになり、おすすめです♪

ご家庭でもよく登場する焼鮭をひと工夫で、

おもてなしメニューに大変身☆

焼鮭は鮭フレークで代用もできます。

是非おうちでも作ってみてください。



栄養科