



ひなまつりにぴったり♪

☆簡単ちらし



【材料】大人2人、子ども1人分

- ・ご飯 大人茶碗4杯分
(目安量 520g)
- ・塩鮭(甘口) 2枚
- ・ホールコーン缶 小1缶(60g)
- ・胡瓜 1/2本
- ・ミニトマト 5個
- ・食塩 適宜

【作り方】

- ①米をとぎ、浸水させて炊く。
- ②塩鮭は、よく焼いて、そぼろ状にほぐす。
- ③胡瓜は角切り、ミニトマトは4等分に切る。
ホールコーンは湯通しする。
- ④炊きあがったご飯に②を混ぜ、塩加減を調整する。
- ⑤④をお皿に盛り付け、上に胡瓜、トマト、コーンを彩りよくちらす。



焼いた鮭を
ほぐす作業など、お子さんと
一緒に行ってみましょう♪



☆酸味を足したい場合は、レモンの搾り汁を加えると、酢飯風に仕上がります。

☆ゆかり、青のり又はわかめ、鮭で作っても彩りよい3色になります。

☆鮭フレークを使用する場合は、味が濃くなりすぎないように味を見ながら、量を調整してください。

献立例

簡単ちらしは<主食>兼<主菜>なので
サラダや和え物を組み合わせて！

