

勤労食×愛知学泉大学×農務課（ケンサチレシピ）

料理名	調理方法
鮭チリ丼	焼く

材料（1人分）

米	46 g
もち麦（大麦）	23 g
鮭	1切れ
小麦粉	小さじ1
ごま油	小さじ1
玉ねぎ	1/4個
エビチリソース（市販）	40 g
サニーレタス	1枚
もやし	50 g
チンゲン菜	1/2株
糸唐辛子	適量

作り方

- ①米：もち麦＝2：1の割合で総重量の1.5倍の水を加えて30分浸してから炊く。
- ②鮭は1口大に切り、小麦粉をまぶす。フライパンにごま油小さじ1/2を熱し、中火で鮭を裏表焼く。
- ③サニーレタスは細かくちぎっておく。もやしとチンゲン菜はさっと茹でて、ざるに上げて水気を切る。チンゲン菜を10cm幅に切る。
- ④食べやすい大きさにカットした玉ねぎをごま油小さじ1/2で炒め、しんなりしたら②の鮭とエビチリソースを入れて混ぜる。
- ⑤丼にご飯をよそい、サニーレタスを敷く。④を中央に盛り、もやしとチンゲン菜を順に載せて、糸唐辛子をちらしたら出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：512kcal	脂質：10.6g
タンパク質：24.8g	食塩：1.3g

ポイント

鮭は揚げずに焼くことでカロリーをカットできます！

