

# 芙蓉(フヨウ)炒飯

(塩鮭で味付け 意外といける魚の炒飯)

調理時間 20分

## 《 材 料 》

塩紅鮭	70 g(1切れ)
卵	1個
玉葱	1/2 個
青葱	3～4本
ご飯	600 g
ゴマ油	大 1/2

## 《 作り方 》

鮭は魚焼き器で焼くかフライパンで火を通しほぐしておきます。

玉葱はみじん切り、青葱は小口切りにしておきます。

フライパンにゴマ油をひき、玉葱を炒め、次に割りほぐしておいた卵を加えます。

卵が半熟状になったらご飯と鮭を入れ炒め、仕上げに青葱を加えます。

### 【おいしさのヒミツ】

塩鮭を使う事で味付け不要になります。

### お料理上手メモ

卵を入れたら強火で手早く炒めるとパラッと仕上がります。



(1人分栄養素)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
337 kcal	9.8g	6.0 g	57.8 g	0.4 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校

<http://www.mikashiho.ac.jp>