

チカラ

# サーモンの力



脂肪酸の一種であるEPA、DHA、オメガ3が豊富に含まれています。特にオメガ3には生活習慣病や認知症の予防などに効果があるとされています。



お料理ママさん

使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

## お花畑ちらし

調理時間  
20分

1人分  
667kcal

# お花畑ちらし

調理時間

20分

1人分

667kcal

## 【材料/4人前】

ミツカン 五目ちらし……………小袋2袋  
ご飯……………1000g(米3合分)  
錦糸卵……………卵2個分  
えび(ゆで)……………小16尾  
サーモン(刺身用)……………100g  
たい(刺身用)……………100g  
イクラ……………40g  
さやえんどう……………6枚

## 【作り方】

- ①温かいご飯に「ミツカン 五目ちらし」をふりかけ、切り込むようにまんべんなく混ぜ合わせる。
- ②サーモンとたいは薄く切り、3枚を順にくるくる巻いてお花を作る。
- ③器に①を盛り付けて錦糸卵をちらし、その上に②を飾る。えびはハートの形になるように飾り、その中にイクラを飾る。さやえんどうはさっとゆでて葉っぱの形に切って飾る。