

鮭フレーク de 簡単お茶漬け

冷やして食べても
美味しいですよ

材料(1人分)

| | |
|------------|-------|
| ごはん | 150g |
| 鮭フレーク | 大さじ1 |
| お茶(ペットボトル) | 200mL |
| 顆粒和風だし | 小さじ1 |
| 白いりごま | 適量 |
| きざみのり | 適量 |



作り方

- ① ボウルにペットボトルのお茶とだしを入れ、混ぜ合わせます。
(温かく食べたい場合は、電子レンジ600Wで1分加熱します。)
- ② 器にご飯を盛り、鮭フレークをのせ白いりごまをかけます。
- ③ ①をかけ、きざみのりをのせたら出来上がりです♪
(お好みで、わさびを加えるとさらにさっぱりいただけます。)



日常から災害時までフル活躍できる **瓶詰**

- ・ 急にお腹が空いた時や冷蔵庫に食材がなくても、鮭フレークがあれば簡単にご飯の上にかけて腹ごしらえすることができます。
- ・ 鮭フレークは手軽に食べられるだけではなく、体内でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれているのでカルシウム補給には最適な食材です。骨の維持や骨粗しょう症の予防にも効果的です。