



鮭とイクラの洋風親子丼

オリーブ油で焼いた鮭が香ばしい混ぜご飯にイクラをトッピング！全体を混ぜればイクラがプチプチとおいし～い！
彩りも華やかなこの丼、おすすめです。

調理時間:15分 ジャンル:洋食 米料理(リゾット等)



材料 2人分

鮭(生)	・・・	2切れ	オリーブ油	・・・	小さじ2
塩	・・・	少々	大葉	・・・	5枚
コショウ	・・・	少々	白ゴマ	・・・	大さじ1
オリーブ油	・・・	大さじ1	刻みのり	・・・	適宜
イクラ	・・・	大さじ2	ご飯	・・・	軽く丼2杯分

recipes/T. Izumi
cooking/kazuyo nakajima
photographs/ai kaya



作り方



1



2



3



4

- 【1】鮭は塩、コショウで下味をつけ、フライパンにオリーブ油大1を熱し、こんがり焼いて少し大きめにほぐす。
【2】大葉はせん切りにして水に放ち、水気を切る。イクラはオリーブ油をからめる。
【3】ご飯と白ゴマ、1の鮭をざっくり混ぜる。
【4】丼に3を入れ、大葉を敷いてその上に2のイクラをのせ、刻みのりを盛る。



ケータイでもE・レシピをチェック！

毎日の献立が届く、
無料ケータイ
メルマガもあるよ！

Copyright © 1998-2012 KYOTO AMU All Rights Reserved.
Copyright © 1997-2012 Excite Japan Co., LTD. All Rights Reserved.