

*** 鮭・レタス炒飯***

※量が多いので、2つに分けて作ってください。

<材料> 5人分

ご飯2合・・・土鍋で炊いたもの

甘塩鮭2切れ・・・グリル又はフライパンで焼き、ほぐす

ちりめんじゃこ20g

卵4個・・・ほぐす

レタス1/3玉・・・細かくちぎる

紅生姜（微塵切り）大さじ3

味付け＝ガラスープの素（顆粒）小さじ2、酒大さじ1、醤油・塩・胡椒各少々

こめ油少々



<作り方>

1. フライパンにこめ油を入れちりめんじゃこをカリッとするまで炒めて、端に寄せて卵を加え半熟状にしてご飯を加えて炒めてほぐれ混ざると甘塩鮭加える。
2. ①に味付けの調味料加えてレタス入れ火から外して器に盛り紅生姜をのせる。

*** ニラ饅頭風***

<材料> 5人分

ニラ 1束・・・細かく切る

豚ミンチ 300g

味付け＝酒・片栗粉各大さじ4、ゴマ油大さじ2、醤油大さじ1

餃子の皮 30～35枚

ポン酢醤油

ラー油少々



<作り方>

1. ボウルに材料をすべて入れて良く混ぜておく。
2. 餃子の皮に①を小さじ1ぐらい中央にのせて、周りに水をつけ折りながら包む。
3. フライパンにこめ油を温めて②を肉の見える方から焼き、色が付いたら裏返して火を通し、器に盛る。ポン酢とラー油を混ぜたタレをそえる。