



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE

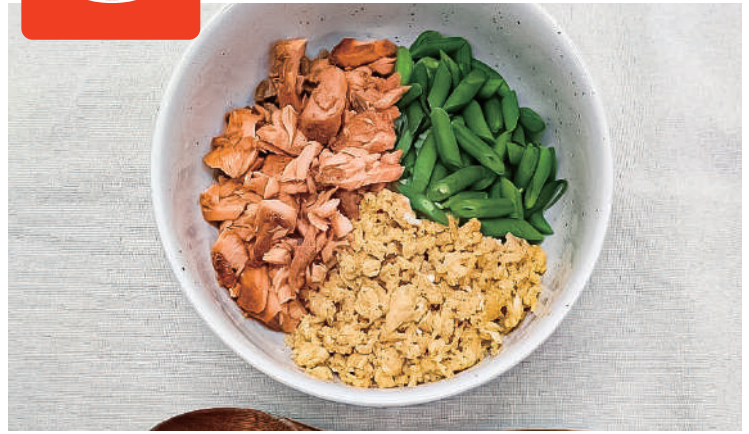


Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お魚惣菜「骨取り銀鮭照り焼き」を使用した

## 三色丼



一人あたりのエネルギー 476kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

お魚惣菜 骨取り銀鮭照り焼き …… 1パック  
さやいんげん ……………14本  
あたたかいご飯 …………… お茶碗2杯分  
たまご ……………2個  
塩・こしょう …………… 少々  
サラダ油 …………… 小さじ2

### ■作り方

- ① さやいんげんは下茹でをして1cm幅の斜め切りにする
- ② 骨取り銀鮭照り焼きはほぐしておく
- ③ たまごを割りほぐし、塩・こしょうを混ぜる
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れ、炒りたまごを作る
- ⑤ 丼にご飯を盛り、上に①、②、③を彩よく盛り付ける

cooking memo