

# <もやしと焼き鮭の和え物>

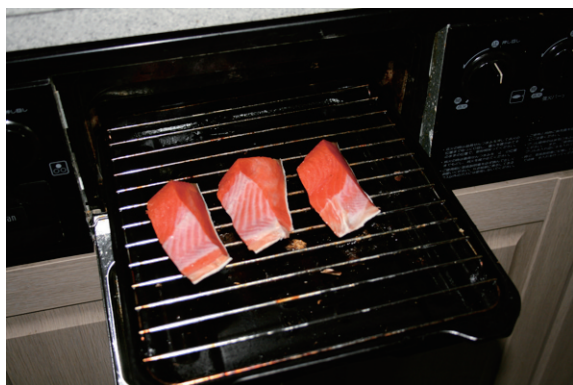


## ○材料

もやし・・・1袋

塩鮭・・・1切れ

大葉・・・2～3枚



## ○作り方

塩鮭は焼いてほぐす。もやしを茹でてほぐした塩鮭とポン酢で和え、手でちぎった大葉であわせる。



◆塩鮭は買ってきたら、焼いてほぐしておくとお茶漬けやチャーハンなどに使えて便利です。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)