鮭のコロコロライス

材料 2 人分

刺身用サーモン　１５０ｇ
胡瓜　　１本
酢飯　　２膳分
白ゴマ　少々
生姜　適量
醤油　適量

作り方

① 酢飯に白ゴマを混ぜる
② 胡瓜を板ずりする
③ 胡瓜とサーモンをコロコロに切る
④ 器に①を盛り③をのせる
⑤ 生姜醤油をかけてどうぞ

鮭には抗酸化作用の強いアスタキサンチンが豊富に含まれています。

旬の鮭に生姜を添えて更に免疫力アップ！！

10/31 日はハロウィンです。
薄切りにした鮭をラップに並べ、ご飯をのせてクルッとキュッと丸めてから、
焼海苔を切って顔を作ってみました。

延山会　西成病院２０１０.１０