

サーモンといり卵のピラフごはん

材料 (2人分)

卵	2個
サーモン	80g
下味用	
└塩・こしょう	少々
└白ワイン	適量
ごはん	2膳分
バター	大さじ1~2
塩・こしょう	少々
ブイヨンの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	適量
パセリ	適量



作り方

1. サーモンに塩・こしょう、白ワインをふり、下味をつける。
2. フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を炒めていり卵を作り耐熱のボウルに入れる。サーモンもフライパンで焼き、いり卵の入った耐熱のボウルに加えほぐす。
3. 温かいごはん、バター、塩・こしょう、ブイヨンの素、しょうゆを加えて混ぜて味をつける。
4. ラップをかけてレンジに入れ1分加熱し、取り出し軽く混ぜ、再度1分ほどレンジで加熱する。
5. パセリのみじん切りを混ぜて器に盛る。

所要時間	15分
主な調理器具	フライパン、耐熱のボウル、レンジ