

# 自家製鮭フレーク

(2023年9月26日放送)

## ■材料: (作りやすい分量で)

紅鮭切り身2切 (甘塩タイプ)、酒大さじ1、みりん大さじ1

## ■作り方

1. 鮭をグリルで焼き、粗熱が取れたら骨を取りながらほぐす。

2. ほぐした鮭と料理酒、みりんをフライパンに入れ、水分を飛ばしたら出来上がり。

※生で作る時は、焼く時にしっかり塩を振って焼くとよいです。

