

塩鮭フレーク

1パックに2~3切れ入っている甘塩鮭を自家製フレークに。ごはんにかいたり、納豆に加えたり、ひとふりでたんぱく質量アップに。

材料



下ゆで



調味



保存



鮭の豆乳クリームパスタ



鮭と春菊のお浸し



鮭レタスチャーハン

