

# サーモンスキンのサラダ

bayfm DJ 西本淑子 様

|              |  |
|--------------|--|
| 材料<br>(2人分)  | 鮭の切り身(甘塩) 1切れ、フリルレタス 6枚、クレソン 4枝、<br>トマト(小) 1コ、<br><br>*ドレッシング<br>オリーブオイル 大さじ3、レモンの絞り汁 大さじ2、塩 少々、<br>こしょう 少々、おろしニンニク 少々   |
| 作り方          | ①鮭を焼き、皮を剥がし、身をほぐす。<br>②鮭の皮は裏側を上に向けて、オーブントースターでパリッとなるまで焼き<br>(2分ほど)、キッチンバサミで1cm幅に切る。<br>③葉物野菜は洗って水気を切り、食べやすくちぎり器に盛る。トマトは湯むき<br>して縦に8等分にし、葉物野菜の上に乗せる。<br>④③の上にはほぐした鮭の身を適量と皮を全て乗せる。<br>⑤*のドレッシングの材料をビンなどに入れてよく振り、サラダにかける。 |
| アピール<br>ポイント | 焼き鮭の皮を残す家族がいる方にオススメのレシピです。鮭の身は彩りのため<br>なので使わなくてもいいと思います。葉物野菜類はフリルレタスとクレソンを<br>使用しましたが、レタスやルッコラ、ベビーリーフなど、その時あるもので美<br>味しく作れます。  |

