

たっぷりの新鮮野菜とともに！

「サーモンのごま焼 サラダ仕立て」

【材料 4人分】

レタス……………	1/2個	サーモン切り身…	4切れ
紫タマネギ…………	1/4個	コショウ……………	少々
ベビーリーフ…………	1袋	練りわさび……………	小さじ2
いりごま白……………	大さじ3	オリーブオイル…	大さじ1
いりごま黒……………	大さじ1	ドレッシング…	大さじ4～5

1人分
栄養量

・エネルギー 125kcal ・脂 質 8.4g
・たんぱく質 7.0g ・塩 分 0.5g



フライパンにオリーブオイルを熱し、サーモンのごまを付けた面から焼きます。



レタスは食べやすい大きさにちぎります。紫タマネギは薄くスライスしサッと水にさらし水気を切ります。ベビーリーフは洗って水気を切りまします。いりごまは白と黒を混ぜ合わせバットなどに広げておきます。



★ここがポイント
魚が焦げないように注意してください。

サーモンの表面が焼けたら裏返します。フライパンに蓋をして中火にし、魚に火が通るまで蒸し焼きにします。



★ここがポイント
コショウとわさびはお好みで量を調節してください。

サーモンを食べやすい大きさに切ります。表面の水気を拭き取り片面だけコショウをふりその上から練りわさびを均一に塗ります。



水気を切っておいた野菜を良く混ぜ合わせ皿に盛りつけます。その上にサーモンをのせ好みのドレッシングをかければ完成です。



コショウと練りわさびを塗った面だけごまを付けます。

