

MENU

サーモン×ズッキーニ×レモン
の糸目合わせでつくる
おうちごはんコーデよ

Recipe

スモークサーモンヒズッキーニの
ブーケサラダ
レッドオニオンのサワーデップ添え



Let's cooking



(写真-1/4分)

材料



- ズッキーニ... 1/2本
- スモークサーモン... 40g
- スプラウト... 1/2パック (赤うデッシュ)
- ミニトマト(赤黄各3個)
- チーズ(モザレラE使用)

デップ

- プレーンヨーグルト... 60g (水切りし35g位に)
- 赤たまねぎ... 30g (約1/2個、みじん切にし塩もかれ水気を切って使用)
- ケッパー... 10粒(みじん切)
- レモンの皮... 少々(すりおろし)
- リンゴ酢... 小さじ1/2
- はちみつ... 1g
- 塩... 少々
- こしょう... 少々



(下準備)

・ヨーグルトの水切りをしておく(約30分)
ボウルにごるE入れざるにスポンジペーパーを敷きヨーグルトを入れ水気をぬいていく。



① ピラー等を使うスライスしたズッキーニ。塩を入れた湯にさ。セックらせる。余分な水気をとっておく。



② スライスしたズッキーニを3分程度さらさらにはスモークサーモン。モザレラチーズの順に並べてくるくる巻いていく。



③ 包丁で半分に切りお皿に[カラー]が平な方を下にして並べていく。



④ バランスよく並べたら、1/2にカットしたミニトマトをバランスよく並べサラダをいれる。



⑤ デップを作る。水切りしたヨーグルトみじん切した塩もかいた赤たまねぎ、ケッパー、レモンの皮、リンゴ酢、はちみつを入れたら混ぜる。



⑥ 全体を混ぜ合わせたら味見をし、塩こしょうで味を整える。④に1回くわつ盛り完成。



今回使用したチーズはモザレラチーズ。くせがなく、さらした味で、今回のレシピには欠かせない食材ですよ。