

Recipe

Marinated Salmon Salad Bowl

サーモンマリネのサラダボウル



Parts 1
『サーモンマリネ』

Parts 2
『紫キャベツとニンジンのマリネ』

Parts 3

『レンコンとアスパラの
カレーマヨ和え』

材料 (2皿分)

((Parts ①))

- サーモン(束食用) ... 200g
- 玉ねぎ(みじん切) ... 1/4個分
- おろしにんにく ... 少々
- 米油 ... 大さじ2
- しょうゆ ... 大さじ2
- 白だし ... 大さじ2
- きびごころ ... 小さい1
- 柚子こしょう ... 2g

((Parts ②))

- 紫キャベツ ... 1/4(千切り)
- にんじん ... 1/4(千切り)
- 米油 ... 大さじ1
- レモン汁 ... 小さい1

- 塩 ... 2-3g
- さとう ... 小さい1
- 栗島がらだし ... 30cc

- レンコン ... 50g(皮をむき薄く半月切)
- アスパラ ... 4本(茎の下の方をとる)
- マヨネーズ ... 大さじ2
- カレー米粉パウダー ... 少々

((Parts ③))

- グリーンリーフ、ミニトマト、枝豆(ゆでる)
- マツシユルム、さつま芋(オイル)
- アボカド ... 1個(糸状にスライス)
- (お好みでレッドペッパー)

①

白だしは希釈タイプは
うすめた状態で10g
半量を魚と和え
もう半量は飾り野菜等
にふりかけ

②

③

④

作り方



① サーモンのマリネを作る
玉ねぎのみじん切りをラップで包み、
600wの電子レンジで1分加熱し、冷ます。
サーモン、玉ねぎ、①を和え、冷蔵庫で冷やしておく。

② 紫キャベツとニンジンのマリネを作る
ボウルに②を入れ、よく混ぜる
カットした紫キャベツとニンジンを加え和える
冷蔵庫で5分以上冷やす

③ レンコンとアスパラのカレーマヨ和えを作る
ボウルに③を入れ、よく混ぜる。スチームで
茹でたレンコンとアスパラを加え、全体を和える。
(さつま芋も一条茹でスチームして柔らかくしておく)

④ 盛り付ける
皿にご飯を盛り、周りにグリーンリーフ、枝豆、ミニトマト、
さつま芋、スライスしたマツシユルムを飾る
ご飯の上に①②、カットしたアボカドをのせる。
①で余ったマリネ液を全体に回しかけ、完成。