

魚料理

スモークサーモンのマリネ

<主な材料・3人分>

スモークサーモン 100g

キュウリ 1本

セロリ 3分の1本

タマネギ 6分の1個、

調味料 A

酢 大さじ 1

レモン果汁 大さじ 1

オリーブオイル 大さじ 1

砂糖 小さじ 3分の2

粗びきこしょう 少々

塩 少々



<作り方>

- ① スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。
- ② キュウリはしま模様になるよう皮をむき、乱切りにする。
- ③ セロリは筋を取り除き乱切りに、セロリの葉はざく切りにする。（セロリの葉は多いようなら加減する）
- ④ タマネギは細かいみじん切りにし、塩もみ（分量外）してから水にさらしておく。
- ⑤ 大きめのボウルに A を合わせておく。
- ⑥ 水気を絞ったタマネギ、①②③をボウルに入れてあえる。
- ⑦ 冷蔵庫で最低 1 時間は冷やして味をなじませておく。
- ⑧ 味を見て塩気が足りなければ、塩を少々加えて混ぜる。

【エネルギー 67kcal タンパク質 9.0g 塩分 1.3g】

（伊勢原協同病院 高梨美恵）