

函館の食がマスマス魅力的に！

函館サーモンと 水菜のレモンサラダ

〈材料 2人分〉 1人前 202kcal

函館サーモン	120 g	〈ドレッシング〉	
水菜	1/2束	オリーブオイル	大さじ3
新玉ねぎ	1/8個	白ワイン	大さじ1
アスパラ	1本	砂糖	小さじ2
こしょう	少々	黒こしょう	適量
レモン汁	大さじ1		



函館の食がマスマス魅力的に！

函館サーモンと水菜のレモンサラダ

お手軽レシピ
はこだてごはん

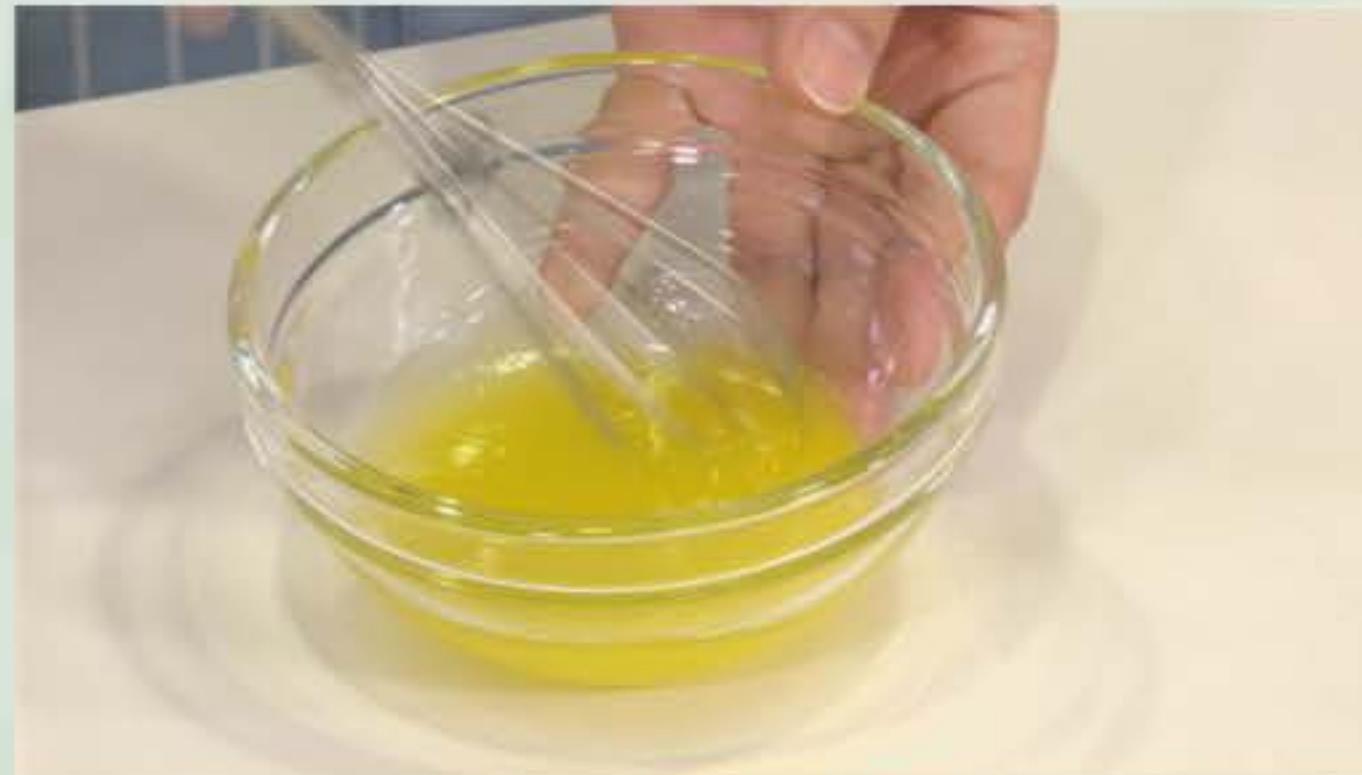


- ① 函館サーモンにこしょうとレモン汁をかけ、5分程置き、水気を切る
- ② 水菜の根元を切り落とし5cm幅に切り、新玉ねぎを薄切りにする
塩を振っておき、水にさらして水気を切る
- ③ アスパラをななめに切り、火が通るまで沸騰したお湯に入れてゆでる

函館の食がマスマス魅力的に！

函館サーモンと水菜のレモンサラダ

お手軽レシピ
はこだてごはん



- ④ サーモンを1口サイズのサイコロ状に切る
- ⑤ オリーブオイル・白ワイン・砂糖を入れて混ぜ、ドレッシングを作る
- ⑥ ボウルに切ったサーモンと新玉ねぎ・水菜・アスパラ・ドレッシングを入れて混ぜ合わせる
仕上げに黒こしょうをかけて完成