

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
水菜	1/2束
新玉ねぎ	1/8個
アスパラ	1本
こしょう	少々
レモン汁	大さじ1

〈ドレッシング〉	
オリーブオイル	大さじ3
白ワイン	大さじ1
砂糖	小さじ2
黒こしょう	適量

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