

## かぶとサーモンのマリネサラダ

パーティーに、ササッと作れる

カロリー	89kcal
季節	秋レシピ 冬レシピ
食材	魚 野菜
効能	むくみ のぼせ お肌のトラブル 消化不良 貧血 その他
体質	気虚 気滞 血虚 陰虚



### 材料【2人分】

かぶ：200g

玉ねぎ：1/4コ

粗塩：小さじ1/2

スモークサーモン：40g

プリーツレタス：2枚

粒コショウ：10粒ほど

オリーブオイル：大さじ1

酢：大さじ1.5

はちみつ：小さじ2

### 作り方

- 1 かぶと玉ねぎはスライスして、粗塩をもみこみ10分置く。  
水気を絞って酢とはちみつ、粒コショウを加える。
- 2 1に半分に切ったスモークサーモンをのせて、なじませる。
- 3 食べやすくちぎったレタスを周りに盛り、2を中央に盛り付ける。  
オリーブオイルをかけて、ざっくり混ぜていただきます。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.