



6/26 (水)

長崎南蛮酢のホットサーモンサラダ

(加藤奈美さん)

(材料 2人分)

塩鮭：2切れ
 赤玉ねぎ：30g
 サラダ菜：2枚
 ズッキーニ（黄・緑）：各 1/4本
 ジャがいも：中 1個
 いんげん：2本
 ミニトマト：3個
 にんにく：1かけ
 パセリ：少々

{ チョーコー長崎南蛮酢：50ml
 { 牛乳：50ml

サラダ油：大さじ1
 小麦粉：適量

(下準備)

赤玉ねぎ、ズッキーニ、にんにくは薄くスライス。
 サラダ菜は一口大に切り、じゃがいもは下茹でする。
 いんげんは筋を取り、2cmくらいに切る。
 ミニトマトは大きさに応じて半分もしくは4等分。
 長崎南蛮酢と牛乳を合わせておく。

- ① フライパンににんにくと油を入れて火にかける。
- ② 小麦粉をまぶした塩鮭を入れ、にんにくが焦げないように色よく両面を焼く。
- ③ フライパンの空いた所にじゃがいも、いんげん、ミニトマトを入れ焼き目をつける。
- ④ 器にサラダ菜、ズッキーニ、赤玉ねぎを敷き、上に③を乗せる。
- ⑤ 長崎南蛮酢と牛乳を合わせたソースをかけ、刻みパセリを振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
 またくインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。