



長崎 県町

なかじま

4/22 (木) サーモンとアボカドのホットサラダ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

- 材料リスト:
- サーモン: 50g
 - アボカド: 100g
 - しめじ: 50g
 - A { にんにく: 3g
 - 赤唐辛子: 1/2本
 - E.V.オリーブオイル: 20g
 - 塩: 適量
 - B { トマト: 50g
 - 中嶋屋本店 長崎さくら鯉: 4g
 - レモン (小): 1/2個
 - (トッピング)
 - C { 中嶋屋本店 長崎さくら鯉: 2g
 - パセリのみじん切り: 小さじ1

- ① サーモン・アボカド・トマトは2cm角に切る。にんにくはみじん切りにして、赤唐辛子は種を取る。しめじは小房にほぐす。パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンに A を入れて炒め、にんにくが香ばしくなったら、①のサーモン・しめじ・アボカドを炒めて、塩で調味する。
- ③ ②のフライパンのアボカドの角が取れてきたら、B を加えて、トマトの水分が出ないよう軽く和えるようにして炒め、レモンを搾り入れる。
- ④ ③を器に盛り、C をふりかける。

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）に置いてあります。
また<インターネット>でもご覧になれます。