



長崎 築町

ながじま

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)

- 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。