

スチームサーモンと 夏野菜のアボカドカップ



スチームサーモンと夏野菜のアボカドカップ

〔材料(2人分)〕

アボカド	1個
きゅうり	1/2本
ミニトマト	3～4個
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ2
レモン汁	小さじ1
スチームサーモン	1パック
塩昆布	大さじ1

〔作り方〕 調理時間:約15分

1. きゅうりとミニトマトは1cm角に切る。
2. アボカドはくり抜いて、サイコロ状に切り、レモン汁であえておく。
(くりぬいてカップ状になったアボカドの皮は、後で器として使う)
3. スチームサーモンは食べやすい大きさに切る。
4. 1と2を塩昆布を加えてさっとあえたら3と合わせ、
2でくり抜いたアボカドのカップに入れる。

使った商品はこちら



QUEEN'S
ISETAN
FOOD

スチームサーモンフレーン

北海道産秋鮭をスチームし、
塩とオイルで味付けしました。
箸で簡単にほぐれるやわらかさです。

〔このレシピ1人分の野菜摂取量〕

淡色野菜10g(1日分摂取目標量230g)

緑黄色野菜60g(1日分摂取目標量120g)