

Fish easy recipe  
東信水産  
お魚かんたん  
レシピ

Merry Christmas!  
スモークサーモンと  
キャベツのブレゼ

スモークサーモン

ちょっとひと手間加えたスモークサーモンのサラダです。プレゼしたキャベツの甘さと食感が、スモークサーモンに良く合います。



東信水産のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.toshin.co.jp/>

Merry Christmas!  
スモークサーモンと  
キャベツのブレゼ

調理時間 15分

材料 (2人分)

スモークサーモン ..... 100g  
キャベツ ..... 葉1枚程(約50g)  
ベビーリーフ ..... 適量  
デイル ..... 適量  
レモン(飾り用に適量・しぼり汁少量)

白ワイン ..... 大1  
a 水 ..... 大1  
塩 ..... 少々

〈ソース〉  
ヨーグルト ..... 大1/2  
マヨネーズ ..... 大1/2  
オレンジマーマレード ..... 小1/2  
ワインビネガー ..... 小1/2  
塩・胡椒 ..... 少々

ヨーグルトのソースで  
さっぱりいただける  
サラダですよ



写真(は)2人分

作りかた

1. キャベツを千切りし、スモークサーモン少量(約6g)を取り分ける。
2. ふたのある鍋に1のキャベツとaを入れ、鍋のふたをして中火~弱火で蒸し煮(ブレゼ)する。2分ほどでふたを開け、1で取り分けたスモークサーモン・レモン汁を加えてかき混ぜ、ほど良く鍋の水分がとんだら火を止める。
3. 残っているスモークサーモンをお皿にならべ、2のプレゼしたキャベツとベビーリーフを彩りよく盛りつける。合わせておいたソースをかけ、レモンやデイルを添える。お好みでエキストラバージンオリーブオイルをかけて。(分量外)



料理・文 / フードコーディネーター 安田奈津 © 東信水産株式会社