



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2005年4月号より」

サーモンとアボガドのサラダ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

スモークサーモン	8枚
アボガド	2個
レモン汁	少々
大根	10cm(320g)
セロリ	1本
きゅうり	1本
▼明太子ソース▼	
辛子明太子	1/2腹
マヨネーズ	大さじ3
生クリーム	大さじ2
レモン汁	大さじ1
昆布茶	小さじ1/4

- 1 スモークサーモンは食べやすい大きさに切ります。
- 2 アボガドはタテ半分に切り目を入れ、手のひらにのせて実の半分を回すようにして2つに割ります。実に残った種は包丁の刃元を当てて回し、外します。皮をむいて薄切りにし、レモン汁をふりかけます。
- 3 大根・セロリ・きゅうりは皮むき器(ピーラー)で削るようにスライスして混ぜ合わせます。
- 4 明太子ソースは辛子明太子の薄皮を取ってから、他の材料と合わせます。
- 5 1・2・3を器に盛り、4の明太子ソースをかけていただきます。