



びびあじ  
【美々鮭のサラダ】



元浦 みどり (もとうら・みどり) さん

材料 (2人分)

美々鮭 (刺身用 /3 枚おろし)	180g	オリーブ油	大さじ1 と 1/2
たまねぎ	1/4 コ (60g)	薄口しょうゆ	大さじ1
アボカド	60g	レモン	適量
レタス	1 枚		

手順

- (1) 刺身用に3枚におろした美々鮭の中骨をとり、薄切りにする。
- (2) たまねぎは薄切りにする。アボカドはさいの目切りにし、レモン汁をかける。
- (3) ボウルに切った美々鮭、たまねぎ、アボカド、オリーブ油、薄口しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- (4) 器にレタスを敷いて、その上に (3) を盛り付けて完成。