



# 秋鮭と根菜のサラダ 柚子胡椒風味



食物繊維:5.5g カロリー:254kcal

## 材料(2人分)

秋鮭…2切れ (200g)	枝豆…60g
ひじき…7g	にんじん…60g
れんこん…150g	万能ねぎ…5g

## 作り方

- 枝豆は茹でて、さやから取り出しておく。ひじきは水で戻し、柔らかくなったらさっと茹でる。にんじんは3cmの千切りに、れんこんは薄いいちょう切りにし、それぞれさっと茹でる。
- ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 秋鮭は骨を取り除き、1切れを4等分に切って、フライパンで両面を色よく焼く。
- ボールに①と②、③を入れて混ぜ合わせる。
- 器に一口大に切ったレタスを敷いて④を盛りつけ、小口切りにした万能ねぎをちらす。

## ドレッシング

柚子こしょう…小さじ1/4~1/3
薄口しょうゆ…小さじ1/2
リンゴ酢…小さじ2
胡麻油…小さじ1