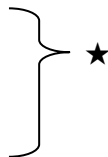


♪今日のおすすめレシピ ＊鮭のひじきマリネ＊

○材料(6切れ分)

- 生鮭…6切れ
- 塩、こしょう…少々
- 小麦粉…大さじ1
- サラダ油…大さじ1
- ひじき…大さじ2
- 玉ねぎ…1/2個
- 人参…1/2本
- 酢…大さじ1
- サラダ油…大さじ1
- 塩…小さじ1/3
- 砂糖…小さじ1
- 刻み海苔…お好みの量



○作り方

1. 鮭に塩、こしょうを振り小麦粉を薄くはたき、サラダ油をひいたフライパンで焼く
または小麦粉をはたいた後、サラダ油を塗り180℃のオーブンで15分程度焼く
2. ひじきは水で戻しておく
3. 玉ねぎは薄くスライス、人参は千切りにする
4. ひじき、玉ねぎ、人参を茹で、水気を切る
5. ★の調味料を混ぜ合わせる
6. ④をボールに入れ⑤のドレッシングと和える
7. 焼いた鮭に⑥のひじきマリネをのせ、お好みで刻み海苔をかける