

2025 年 11 月号

【料理名】サーモンの韓国風サラダ



【献立】

ヤンニョムチキン

卵スープ

【調理時間】10 分

【カロリー】208 kcal

【塩分】2.2g

【主材料】（2 人分）

サーモン（刺身用・さく）……100g

A しょうゆ、酢……各大さじ 1

A 砂糖、ごま油……各大さじ ½

白菜キムチ……80g

グリーンリーフ……4 枚

小ねぎ……3～4 本

すり白ごま……小さじ 1

【作り方】

1. サーモンは薄くそぎ切りにする。ボウルに A を混ぜ合わせ、サーモンを 1 分漬ける。
2. キムチは食べやすく切る。グリーンリーフは手でちぎる。小ねぎは 3～4 cm 長さに切る。ボウルに合わせて①を漬け汁ごと加えてあえる。
3. 器に盛り、ごまをふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。