

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3~4cm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=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。