

2025 年 12 月号

【料理名】サーモンのディルマリネ



【献立】

ローストチキン

ポテトガレット

【調理時間】10 分

【カロリー】265 kcal

【塩分】2.0g

【主材料】（2 人分）

サーモン（刺身用）…… 1 さく（200g）

A ディル（みじん切り）……大さじ 1

A おろし玉ねぎ……大さじ 1

A レモン汁……大さじ 3

A 蜂蜜……大さじ 1

A マスタード……小さじ 1

A 塩……大さじ $\frac{1}{2}$

A こしょう……少々

ディル……適量

【作り方】

1. ポリ袋に A を入れて混ぜ、サーモンを加える。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫に 1 時間以上おく。
2. ①のサーモンの汁気をきって食べやすく切る。器に盛り、ディルを適宜切ったのせる。

●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。