

ダイニングメニュー

大好きな具材をドレッシングで和えた洋風丼

サーモンとアボカドのサラダ丼



■材料〈4人分〉

- サーモン(刺身用)……………250g
- 無頭えび……………8尾
- アボカド……………1個
- ミニトマト……………4個
- サニーレタス……………2枚
- たまねぎ……………1/4個
- 〈ドレッシング〉
- ◆A 粒マスタード……………小さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- レモン汁……………小さじ1/2
- オリーブ油……………80ml
- しょうゆ……………小さじ1
- ごはん……………茶碗4杯分
- いくら……………大さじ4
- マヨネーズ……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①サーモン・アボカドは1~1.5cm角に切る。
- ②えびはボイルして皮をむき、1~1.5cm幅に切る。
- ③ミニトマトは1/4に切る。
- ④サニーレタスは食べやすい大きさにきざみ、たまねぎはうす切りにして合わせて水にさらす。
- ⑤ドレッシングの材料Aを合わせ①~③をさっと和え、しょうゆを入れ味を調える。
- ⑥器にごはんをよそい、水気をよく切った④のをせ、⑤のをせていくらを散らす。
- ⑦お好みで上からマヨネーズを細くしぼる。



アボカドは切って時間が立つと変色します。変色を防ぐにはレモン汁にからめておきましょう。ドレッシングは市販のものを使ってもかまいません。

食事 バランスガイド

1人あたり: 726kcal

