



ドレッシングをジュレにすることで、ドレッシングのかけすぎがなく、塩分の取り過ぎ防止になります。

サーモン&アボカドの 寒天ジュレサラダ

伊藤 真由美さん (玉川)



< 4人分の材料 >

- アボカド……………1個 (200g)
- 生サーモン……………200g
- クリームチーズ…100g
- フリルレタス or サラダ菜…1/2個
- 赤玉ねぎ……………1個
- A {
 - レモン汁……………大さじ1
 - オリーブ油……………小さじ2
 - 黒コショウ……………少々
- B {
 - 粉寒天……………小さじ1/2
 - 水……………150cc
- C {
 - 減塩しょうゆ…大さじ2
 - みりん……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - 生姜の搾り汁…小さじ1/2

< 作り方 >

- ①アボカド、生サーモン、クリームチーズは1.5cmくらいに切る。
- ②鍋にBを入れ、混ぜてから火にかけ、中火で1分半沸騰させて寒天を煮溶かす。そこへCの調味料を入れ、沸騰後、容器に入れ、常温で冷やす。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④野菜を食べやすい大きさに切り、①と一緒に盛り付け、上から③を振りかける。
- ⑤ジュレをフォークなどで崩し、サラダにのせて出来上がり。

1人分 エネルギー 291 Kcal 塩分 0.8g

POINT

- 減塩しょうゆを使いましたが、昆布つゆなどでもおいしく出来ます。