

●作ってみませんか【平成 22 年 1 月 1 日号】

サーモンのみそドレかけ

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

基本のねぎみそ(長ねぎみじん切り…1/3本・みそ…大さじ1・みりん…大さじ1 を混ぜ合わせる)にマヨネーズを加え、みそドレッシングにしました。ねぎみそは簡単に作れ、常備菜



としても重宝します。冷蔵庫で1 週間ほどは保存ができ、ふろふき大根やゆでた里芋などにかけてもおいしいです。また、削り節を加えて湯を注ぎ、即席みそ汁としていただくこともできます。

●材料(4人分)

サーモン4 切・みそドレッシング(長ねぎ1/3 本・みそ大さじ1・みりん大さじ1・マヨネーズ大さじ1)・付け合わせ(レタス4 枚・ブロッコリー1/2 個)・菜の花のみぞれ和え(菜の花・大根おろし・各適量。好みでポン酢しょうゆ)

●作り方

- ①サーモンに塩、こしょう少々をふり、裏表をかるく焼目がつく程度にさっと焼く。／
- ②ブロッコリーと菜の花を色よくゆでる。／③大根はすりおろす。②の菜の花と混ぜ、好みでポン酢しょうゆをかける。／④みそドレッシングを作る。長ねぎはみじん切りにし、みそはする。長ねぎ、みそ、みりん、マヨネーズを混ぜ合わせ、①にかけていただく。