

簡単アレンジ♪

酢玉ねぎの サーモンマリネ



180分

1人分あたり

279
kcal

DELISH
KITCHEN



簡単アレンジ♪ 酢玉ねぎの サーモンマリネ

180分

1人分あたり
279
kcal



材料 (2人分)

サーモン[刺身]	150g
玉ねぎ	1個(200g)
パセリ(刻み)	2房
塩	小さじ 1/3

☆酢玉ねぎ調味料

酢	50cc
はちみつ	大さじ 1

★マリネ調味料

砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 1/3
オリーブオイル	大さじ 1
黒こしょう	少々

1 玉ねぎは縦半分に切って芯を切り落とす。薄切りにし、水にさらして水気を切る。塩をふってもみこみ、しんなりするまでおく。水気をしっかりしぼる。保存袋に☆を入れて混ぜ、玉ねぎを加えて袋の上から軽くもむ。冷蔵庫に2時間ほどおく(酢玉ねぎ)。酢玉ねぎの調味液は大さじ3取り分ける。

2 サーモンは食べやすい大きさに切る。

3 ボウルに酢玉ねぎの調味液(大さじ3)、★を入れて混ぜ、サーモン、酢玉ねぎ、パセリを加えてあえる。

酢玉ねぎは調味液を軽く切って加えましょう。