



サーモンのふわとろ食感がおいしい

春のふわふわネギとろサーモン丼



■材料〈4人分〉

サーモン(刺身用)……………	300g
塩……………	小さじ1/4
マヨネーズ(お好みで)……………	適量
長いも……………	100g
アボカド……………	1個
レモン汁……………	適量
卵黄……………	4個分
青ねぎ(小口切り)……………	2本分
いくら……………	小さじ4
寿司飯……………	茶碗4杯分
白ごま(煎ったもの)……………	少々
しょうゆ……………	適量

■作り方…調理時間約20分

- ①サーモンは小さめに切り、包丁で細かくたたき、ボウルに入れて塩・お好みでマヨネーズと混ぜ合わせる。
- ②長いもはすりおろす。アボカドは角切りにし、レモン汁で和える。
- ③寿司飯に白ごまを混ぜる。
- ④丼に③を盛り、①を花のように広げてのせ、中心に②の長いものをのせる。
- ⑤④の周りに②のアボカドを散らし、長いもの上に卵黄のをせ、青ねぎ・いくらを散らす。
- ⑥お好みでしょうゆをかけていただく。

1人あたり:563kcal



- ・マヨネーズはお好みで大きじ1~入れてください。
- ・サーモンを盛りつける際に中心を少しくぼませると、長いも・卵黄がのせやすいです。
- ・サーモンの茶色い部分は取ったほうができあがりきれいです。
- ・サーモンの代わりにまぐろ、卵黄の代わりに温泉たまごでもおいしくできます。

この街に、あってよかった。

