



サーモンマリネ

調理器加熱
(沸騰後)

5分

保温

10分

(材料・作りやすい分量)

サーモン(柵) 220g

長ねぎ 1本

ズッキーニ 1本

ミニトマト 6個

A { 白ワインビネガー 大さじ3
はちみつ 大さじ1/2
塩 小さじ1/4
こしょう 少々

レモン汁 1/2個分

オリーブ油 大さじ2

黒こしょう(粗挽き・お好みで) 適量

(作り方)

- ① サーモンは2cm角に切る。長ねぎは5cm長さに切ってから縦に4等分する。ミニトマトはヘタを取り縦半分に切る。ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。
- ② 調理器にAを入れて中火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にし、①の材料を入れ、フタをして5分加熱する。
- ④ 保温器に入れ、10分保温する。調理器を取り出してレモン汁とオリーブ油を回しかける。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。頂く時にお好みで黒こしょうをかける。