



女性の **きれい** を養うレシピ

美肌を養う
レシピ

No.7

サーモンと 彩り豆の ヨーグルトサラダ

紫外線防止にはサーモンを。



材料

4人分

・ 薄塩サーモン	2切
・ トマト	1個
・ 玉ねぎ	1/4個
・ セロリ	1/2本
・ ミックス豆缶	1缶
・ バジル	適宜

《ヨーグルトソース》

【A】・ プレーンヨーグルト	1/2カップ
・ マヨネーズ	大さじ1
・ レモン汁	大さじ1
・ 塩・こしょう	各少々

作りかた

- 1 サーモンは生なら塩・こしょうをし、薄塩ならそのまま白ワインで蒸し煮してほぐす。
- 2 玉ねぎとセロリはみじん切りにして水にさらし、水けをきっておく。
- 3 【A】をまぜあわせてヨーグルトソースを作る。
- 4 彩り豆と玉ねぎ、セロリを混ぜ合わせて、①のサーモンも軽く合わせ③のソースで和える。
- 5 コロコロ切のトマトに④のサラダを盛り合わせる。
- 6 バジルをちぎり、盛りつけたサラダの上に散らす。

