



女性の **きれい** を養うレシピ

美肌を養う
レシピ

No. 10

サーモンと 海老の ハーブ焼き

紫外線予防に!
並べて焼くだけ簡単メニュー



材料

4人分

・甘塩サーモン切り身	4枚	・トマト	中4個
・殻付き海老(大)	8尾	・レモン	1個
・ハーブ		・オリーブ油	適宜
(ローズマリー、タイム、オレガノ等)	各適量	・塩	少々
・コンソメスープ	1/2カップ	・こしょう	少々

作りかた

- 1 海老は殻付きのまま、足だけを切り落とし、背中に切り目を入れて、背わたを取る。流水で洗い、水気を切っておく。
- 2 サーモンの切り身と海老をバット入れ、塩、こしょうをする。そこにハーブをまぶすように加え、しばらくなじませる。
- 3 鉄板に②を並べる。トマトは切らずに、丸ごと乗せる。全体にオリーブ油をかけて200度のオーブンで海老が赤くなるまで10~15分程度焼く。
- 4 海老が赤くなってきたら、オーブンから取り出し、コンソメスープをかけてから、5分程度蒸し焼きにする。
- 5 サーモンと海老、ハーブを皿に盛る。焼いたトマトとレモンを添え、焼き汁をソースとしてかける。

