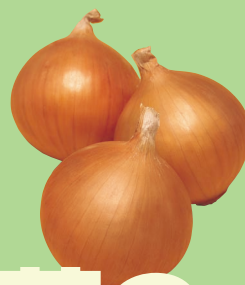




NORWAY
ノルウェー

北欧ノルウェーの家庭の食卓に
彩りを添える、とってもヘルシーな
サラダとスープをご紹介します!



サーモンと野菜の オードブルサラダ

鮭(サーモン)のもつビタミンEは血栓予防もし、おいしくて、
火を使わず簡単にできる血管障害を防ぐサラダです。



総カロリー
326kcal
1人分

材料(2人分)

スモークサーモン	100g
タマネギ	1/2個
キュウリ	1本
トマト	1/2個
ディル	1本
クラッカー又はトースト (調味料)	8枚
サワークリーム	80g
砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
酢	少々

●作り方

- ①タマネギは粗くみじん切りにし、ボウルにて酢と塩とで和えて20分程おきます。
- ②①のボウルに水を入れ、素早くザルで水を切り、よく絞ります。
- ③トマト、キュウリ、スモークサーモンは1cm角ぐらいに切ります。
- ④ディルはみじん切りにします。
- ⑤②③④をボウルに入れ、サワークリーム、砂糖、塩、こしょうで味付けします。
- ⑥皿に⑤を盛りつけます。
- ⑦クラッカーをサイドに盛りつけます。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)