

*** 鮭のパン粉焼き ***

<材料> 5人分

秋鮭5切れ・・・塩・胡椒しておく

A=パン粉2/3~1カップ+粉チーズ大さじ4

+パセリ1/2枝(微塵切り)+にんにく1かけ(微塵切り)

溶けるスライスチーズ5枚・・・ちぎる

レモン1個・・・くし切り



<作り方>

1. 鮭にAをたっぷりつけてホイルの上に盛り、チーズをのせてオーブン又はグリルでこんがり焼きレモンを添え器に盛る。

** リンゴとセロリのオーロラソースサラダ **

<材料> 5人分

セロリ 1本・・・筋を取って斜め薄切り

リンゴ 1/2個・・・細切り

レタス 1/4玉・・・ちぎる

アーモンドスライス 10g・・・軽くローストする

=オーロラソース=

マヨネーズ大さじ3・トマトケチャップ大さじ2

プレーンヨーグルト大さじ1・塩・胡椒 各少々



<作り方>

1. 水分を拭き取ったセロリとリンゴをオーロラソースで和える。
2. 器にレタスを敷き①を盛りアーモンドを散らす。