

## ◎サーモンとアボカドのマヨネーズ焼き◎

2019年9月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

### ■材料（2人分）

サーモン	2切れ 約200g
A塩	2g
アボカド	1個
マヨネーズ	大さじ2
玉ねぎ	20g
塩・コショウ	適量
バジルかディル	あれば適量
カイエンヌペッパー	あれば適量



### アレンジ

\*盛り付けをセルクル型で！

セルクル型に同じように入れて焼いてから型を除いて盛り付けると、おもてなし仕様の盛り付けに！



\*盛り付けを大皿で！

大勢人が集まるときは大きな耐熱皿で大きく作ると見た目もボリュームも満点！パーティーに大活躍のメニューになります。深さが変わらなければ焼き時間も同じで大丈夫ですよ。

1

サーモンは皮・骨を取り除き2cm角に切る。(皮を下にして包丁を皮と身の間にに入れて皮を引ながら包丁を動かして皮をはずします。)Aの塩をまぶして5分置き、キッチンペーパーで水けを吸い取る。

2

アボカドは皮・種を取り除き、2cm角に切る。ボウルに入れ、①のサーモンも加え、コショウをふり、スプーンで混ぜる。耐熱容器にスプーンで入れて表面を平らに整える。

3

玉ねぎを粗みじん切りにする。ボウルに入れ、マヨネーズ・塩・コショウと一緒に混ぜる。②の表面全体にスプーンの背で薄く伸ばす。

4

オーブンを250℃に温めた中に③を入れ、マヨネーズにうっすら焼き色が付き、サーモンに火が通るまで約7分焼く。好んでカイエンヌペッパーやハーブを添える。