

かんたん！うま塩レシピ

鮭のタルタルソースかけ



【材料（2人分）】

鮭	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量

＜タルタルソース＞

卵	1個
玉ねぎ	20g
赤ピーマン	20g
黄色ピーマン	20g
A { マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	小さじ1
パセリ(生)	少々

調理時間
約 15 分

その他のレシピは
こちら⇒



【作り方】

1. 鮭に塩こしょうをする。
2. 卵は固ゆでにし、粗いみじん切りにする。
3. 玉ねぎ、赤ピーマン、黄色ピーマンも同様に粗いみじん切りにする。
4. 2、3とAを混ぜ合わせる。
5. 油を熱したフライパンで1を焼き、火が通ったら器に盛りつける。
6. 5に4をかけ、パセリを添える。

【1人分の栄養価】

エネルギー 282kcal たんぱく質 19.7g 塩分 0.6g