

5月  
MAY

今月のお薦め!

# みやぎサーモン

(ギンザケ)

毎月第3水曜日は  
みやぎ  
水産の日  
宮城の水産物を食べよう!

## みやぎサーモンの ロミロミサラダ



レシピ提供:カゴメ株式会社

ハワイで定番の前菜“ロミロミサーモン”。  
とろける食感と甘みが特徴の「みやぎサーモン」と  
色とりどりの野菜を混ぜるだけ!  
見た目鮮やか栄養満点メニューです!

材料  
(3~4人分)

サーモン(刺身用).....	200g	★オリーブオイル.....	大さじ3
カゴメ 高麗コシントマト...	1個	★レモン汁.....	大さじ1
アボカド.....	1個	★バジル.....	2枚
きゅうり.....	1本	★塩.....	少々
クリームチーズ.....	60g		
サニーレタス.....	2枚(100g)		

作り方

- 1 サーモン・トマト・アボカド・きゅうり・クリームチーズを、それぞれ1.5cm角程度の大きさに切る。
- 2 ★の材料をすべて混ぜ合わせる。
- 3 ①と②を混ぜ合わせる。♪レタス ロミロミ♪
- 4 器にサニーレタスを敷き、③を盛ったら出来上がり。

宮城県は銀さけ養殖発祥の地で、その出荷量は全国一位を誇ります。  
中でも「みやぎサーモン」は、  
銀さけ本来の美味しさを保つために鮮度保持処理を施し、  
高品質・高鮮度の状態で消費地に届けられます。  
柔らかく、脂のつた、とろけるような食感と甘みが特徴で、  
子どもから大人まで大人気の魚です。



第40回

# 全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ ~ 食材王国みやぎ大会 ~

令和2年 9月26日(土)・27日(日)

むすび丸

