

ライムサーモン by maiko saito

ささっとフライパンひとつで手軽に作れるお料理です
ライムの香りをのせた焦んがりサーモンがソースと相性ぴったりです！



～材料～(2人分)

サーモン 2切れ
ライム 1個
塩・こしょう 適量

A:ソース :マヨネーズ 大さじ3、
にんにくすりおろし 少々
こしょう しょう油、Dill(ハーブ) 少々

1. サーモンに塩・こしょう、ライム1コ分のしぼり汁をふりかけ、30分おく。
2. 1)をフライパンで油をひかずに焼く。(サーモンから油が結構出ますので、油をひく場合はほんの少々で大丈夫)
(くっつきにく表面加工のある [ティファールIHプログレスのフライパン](#)がおすすめです)
3. 2)が両面焼けたら皿に盛りAのソースを添える。お好みでレモンかライムのどちらかを添える。

MAIKOメモ

とても簡単で、とてもおいしい一品です。忙しい主婦におススメ。DillはフレッシュなものはなかなかないのでドライなものでOK！