

# 식빵 연어 카나페

이번 호에서는 어니언 드레싱에 버무린 부드러운 연어살을 이용해 가을철 영양식을 준비했다.

연어의 고소함과 소스의 새콤함, 샐러드의 아삭함이 녹아 있는 식빵 연어 카나페에 붉은 적포도주를 곁들여 낭만적인 가을을 보내자.

<진행 / 임희정 [lim@mbakery.co.kr](mailto:lim@mbakery.co.kr)>



## 재료

식빵 3장, 버터 1큰술, 훈제연어 100g, 날치알 10g, 치커리 20g, 양상치 30g, 마요네즈 1큰술, 머스타드 1작은술, 방울토마토 3개

## 어니언 드레싱 재료

레몬즙 1큰술, 식초 1큰술, 다진양파 1큰술, 다진마늘 1작은술, 올리브유 3큰술, 설탕 1/2큰술, 소금 소량, 후추 소량

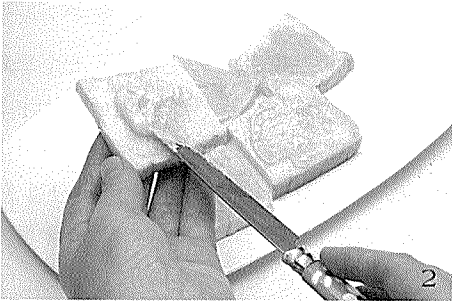
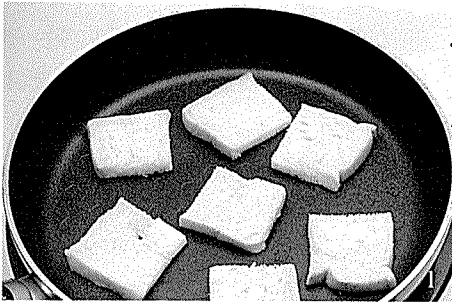
## 식빵 연어 카나페의 재료비와 칼로리는?

(1인분 기준)

4,000원 1,260kcal

## 알아 둘 사항

1. 어니언 드레싱에 연어를 넣고 20분 정도 차가운 상태로 재워둬야 신선한 연어의 육질을 살릴 수 있다.
2. 연어가 없을 경우 버터를 발라 구운 흰살 생선을 사용해도 술안주거리로 적당하다.
3. 소스를 먹기 전에 뿌려주면 새콤달콤한 맛이 살아난다.



## 만드는법

1. 식빵 3장을 정사각형 모양으로 4등분한 후 뒷면에 버터를 살짝 발라서 미리 달군 프라이팬에 넣어 굽는다. <사진 1>
2. 마요네즈와 머스타드를 섞어 ①의 식빵에 발라 둔다. <사진 2>
3. 훈제연어를 한입 크기로 썬다. <사진 3>
4. 미리 준비해 둔 재료를 섞어 '어니언 드레싱'을 만든다. <사진 4>
5. '어니언 드레싱'에 ③의 훈제연어를 넣어 재워둔다. <사진 5>
6. 양상치와 치커리는 한입 크기로 썰고 방울토마토는 2등분한다.
7. ②에 양상치와 치커리, '어니언 드레싱'에 재워둔 연어를 쌓아 올린 후 2등분한 방울토마토와 날치알로 뒷면을 장식한다. <사진 6>



## 이미화 / 쿠킹스튜디오

KBS 오늘의 요리, 재미있는 요리강좌 요리자문 및 EBS 육아일기 고정 출연 999백과, 건강식이요법 등 식이요법에 관한 단행본 집필 현재 리빙센스, 우먼센스, 에센, 주부생활 등의 여성잡지 요리코너 촬영 및 신세계, 현대백화점 문화센터 요리교실 강사로 맹활약 중.