

<https://blog.bulletproof.com/keto-smoked-salmon-canapes-recipe-2b/>

変更 にんにくを削除、Brain Octane OilをMTCオイル

86. Keto Smoked Salmon Canapes With Lemon-Dill

スモークサーモンのカナッペ

ケトジェニックなスモークサーモンのカナッペのレシピです。バケットやクラッカーの代わりになるのはキュウリ。一口サイズで小腹が空いた時のおやつや、ホームパーティーの前菜にも最適です。デイルの風味も爽やかで、サラダ感覚で食べられます。



<材料>

- ・キュウリ 太くて大きいもの 1本
- ・スモークサーモン 10枚
- ・アドカド 1/2個
- ・デイル 数本

-アドカドオイルマヨネーズ-

- ・平飼いの卵の黄身 1個
- ・レモン果汁 小さじ1と½
- ・アップルサイダービネガー 小さじ1
- ・アドカドオイル* 1/3カップ

- ・MTCオイル** 1/3カップ
- ・塩 一つまみ

<作り方>

1. アドカドオイルマヨネーズを作る。卵の黄身、レモン果汁、アップルサイダービネガーをボールに入れ、ハンドブレンダーまたは泡立て器で混ぜあわせる。
2. オイルを少しづつ加えながらしっかりと混ぜ、全てのオイルを加えて全体が白っぽくなったら出来上がり。冷蔵庫で冷やしておく。
3. キュウリを1cm位の輪切りにする。アボカドは小さく角切りにする。
4. キュウリにスモークサーモン、アドカドの順で重ね、アドカドオイルマヨネーズを載せてディルを飾って出来上がり。

*「アドカドオイル」

<https://www.amazon.co.jp/Olivado-%E3%82%AA%E3%83%AA%E3%83%90%E3%83%BC%E3%83%89-%E3%82%A2%E3%83%9C%E3%82%AB%E3%83%89%E3%82%AA%E3%82%A4%E3%83%AB-%E3%82%A8%E3%82%AD%E3%82%B9%E3%83%88%E3%83%A9%E3%83%90%E3%83%BC%E3%82%B8%E3%83%B3-250ml/dp/B002UW7IVK>

**「MTCオイル」

https://www.amazon.co.jp/%E4%BB%99%E5%8F%B0%E5%8B%9D%E5%B1%B1%E9%A4%A8-%E4%BB%99%E5%8F%B0%E5%8B%9D%E5%B1%B1%E9%A4%A8MCT%E3%82%AA%E3%82%A4%E3%83%AB360g-%EF%BC%9C%E3%82%B3%E3%82%B3%E3%83%8A%E3%83%83%E3%83%84%E3%83%99%E3%83%BC%E3%82%B9%E3%83%BB%E4%B8%AD%E9%8E%96%E8%84%82%E8%82%AA%E9%85%B8100%E4%BC%85%E4%BC%9E/dp/B013MW3B4Y/ref=sr_1_5?_mk_ja_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&keywords=MTC%E3%82%AA%E3%82%A4%E3%83%AB&qid=1559153277&s=gateway&sr=8-5



