

鮭の味噌ヨーグルト焼き

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:221kcal

食塩相当量:0.9g



材料(2人分)

鮭	2切れ	砂糖	小さじ1
味噌	12g(小さじ2)	油	小さじ1
プレーンヨーグルト	40g	お好みで野菜	
おろしにんにく	3g		

作り方

- ① 味噌、ヨーグルト、にんにく、砂糖を全て混ぜ合わせ、鮭を漬け込む。お好みで野菜も一緒に漬け込んでもOK
- ② フライパンに油を熱し、味噌ヨーグルトがついたまま、蒸し焼きにする。

*1晩漬け込んだり、①のまま冷凍してもOK。よく漬け込んだ時は、味噌ヨーグルトは拭ってから焼いたほうが焦げにくい。魚→鶏肉などでもおいしい!