

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。

* | 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!