

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 296kcal

たんぱく質 21.7g

脂質 16.0g

食塩相当量 1.8g



鮭の蒸焼 和風ヨーグルトソース

材料(4人分)

鮭	4切
塩	少々
こしょう	少々
酒	30cc
小松菜	1束
もやし	1/2袋
にんじん	1/2本
しめじ	1パック
水	大さじ3
顆粒だしの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
(ソース)	
味噌	大さじ1と 小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
ヨーグルト	100g

作り方

- ① 鮭は塩・こしょうをして約10分間おき、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ② 小松菜は長さ5cmのざく切り、にんじんは千切り、しめじは小房に分けておく。
- ③ フライパンに①の鮭と酒を入れ、蓋をして中火にかけ、約4分間蒸し焼きにし鮭に火を通す。
- ④ 鍋にお湯を沸騰させ、もやしをさっと茹でる。別のフライパンに②と水気をきったもやしを入れて、水、しょうゆ、だしの素を合わせてふりかけ、蓋をして約3分間蒸し焼きにする。
- ⑤ 小鍋にソースの調味料を合わせて火にかけ煮立て、ヨーグルトを加えて火を止め、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に④を敷き、鮭に⑤のソースをかける。

