

秋鮭のヨーグルト漬け焼き

ヨーグルトと味噌の漬けダレで、グッと旨みが増します。

調理時間

15分

漬ける時間は除く

1人当り

227kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・秋鮭 2切れ
- ・アスパラガス 2本
- ・赤ピーマン 1個



- A
- ・味噌 大さじ3
 - ・プレーンヨーグルト 大さじ2
 - ・砂糖 小さじ1

●作り方

- ① Aは混ぜる。鮭は水気をふく。ラップをひろげ、Aの1/3量をスプーンでのばす。鮭をのせ、その上にAの1/3量、鮭、残りのAと順に重ねる。ぴったりとラップで包み、バットにのせて冷蔵庫でひと晩～2日漬ける。
POINT! 残ったヨーグルト味噌で、きゅうりやカブを漬けてもおいしいです!
- ② アスパラガスは根元を切り落としてピーラーで下部の皮をむき、3等分に切る。赤ピーマンは4等分に切る。
- ③ 鮭の味噌を軽くぬぐい、グリルにアスパラガスと赤ピーマンと一緒に並べて両面を焼く。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る