



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 当社自慢の品「生乳100%ヨーグルト」を使った 鮭のヨーグルトみそ漬け焼き



一人あたりのエネルギー <b>177kcal</b>	食塩相当量 <b>2.4g</b>	調理時間 <b>約15分</b> <small>*漬け込む時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

生鮭(切身).....	2切
塩.....	少々
A 当社自慢の品 生乳100%ヨーグルト.....	30g
みそ.....	30g
みりん.....	大さじ1/2
すだち.....	1個

### ■作り方

- ① 鮭は塩をふり水気をよく拭き取る
- ② 混ぜ合わせたAに①を加えて全体に馴染ませ、2時間程度漬け込む
- ③ フライパンにクッキングシートを引き、②を弱火で焼く
- ④ 3分程度経ったら裏返して蓋をし、火が通るまで焼く
- ⑤ 器に盛り、すだちを添える



他の魚や、豚肉、鶏肉でも同様に調理いただけます！

cooking memo