

# サーモンとカラフル野菜のヨーグルトソースがけ

サーモンはカルシウムが多く、また骨を丈夫にするビタミンDも豊富に含まれています。  
ヨーグルトソースにみそを入れると、コクが出ておいしくなります。お好みで白ワインを加えても良いでしょう。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 17.3g 脂質 19.6g 炭水化物 10.6g

## ●材料 (2人分)

・サーモン (刺身用)	120g
・チンゲン菜	2株(120g)
・パプリカ (赤)	40g
・パプリカ (黄)	40g
・オリーブオイル	小さじ 1

## <A ヨーグルトソース>

・ヨーグルト (水切り前)	200g
・マヨネーズ	大さじ 1
・薄口しょうゆ	小さじ 2
・レモン汁	小さじ 1
・白みそ	大さじ 1/2
・黒こしょう	少々
・白ワイン (お好みで)	大さじ 1

## ●作り方

- ① ざるにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で約半日 水切りします。
- ② 水切りしたヨーグルトと、残りの<A>をすべて混ぜ合わせ、ヨーグルトソースを作ります。
- ③ パプリカは細切りにし、チンゲン菜は株を縦に4等分に切ります。
- ④ フライパンを熱し、オリーブオイルをひいて、サーモンの表面を焼きます (中は生状態)。氷水にさらして冷やし、水気をきったら、1cmの厚さに切ります。
- ⑤ チンゲン菜は、フライパンで蒸し煮にします。
- ⑥ 皿の中央に②のヨーグルトソースを半量ひき、その上に④のサーモンをのせます。チンゲン菜とパプリカを盛りつけ、残りのヨーグルトソースをかけます。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※ 錦溪 小川料理長とのコラボレシピです。

なの花薬局