

鮭のみそヨーグルト漬け

○調理時間:10分 ○エネルギー:約150kcal
○食塩相当量:約0.8g

アスタキサンチンで 体調サポート



鮭の色素成分であるアスタキサンチンには、花粉症を引き起こす原因となるヒスタミンの作用を抑える効果があります。みそヨーグルトは、味もマイルドで誰でも食べやすい漬けだれです。冷凍庫で2週間ほど保存できるので、まとめて漬けて冷凍保存しておくと便利です。

材料(2人分)

- 生鮭切り身…2枚
- みそ…大さじ1
- ヨーグルト…大さじ2

作り方

- ボウルにみそとヨーグルトを入れてよく混ぜ、みそを溶きのばす。
- 鮭は軽く水で洗い流して表面の汚れを落とし、キッチンペーパーなどでしっかりと水気をふき取る。
- 鮭の表面にみそヨーグルトを塗りラップでぴったり包むか、保存用袋に入れて一晩おく(冷凍すれば2週間もつ。使う時は冷蔵庫で半日かけて自然解凍するかレンジで解凍する)。
- 焼くときは余分なみそを落とし、フライパンにクッキングシートを敷いて、両面3~4分ずつ焼く。



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～MEMO～