



女性の **きれい** を養うレシピ

美肌を養う
レシピ

No.5

サーモンの ヨーグルト焼き

ほんのりカレーの風味がする
ヨーグルトのたれは、
サーモンとの相性抜群



材料

4人分

・サーモン	300g	<<ヨーグルトのたれ>>	
・塩・コショウ	適宜	・ヨーグルト	50g
・オリーブオイル	適宜	・カレー粉	小さじ1
<<つけあわせ>>		・にんにく	小さじ1
・プチトマト	8個	・しょうがすりおろし	小さじ1
・スナップえんどう	8本	・マトケチャップ	大さじ1/2
・かぼちゃ	200g		
・レモン	1/2個		

作りかた

- ① 鮭は大振りに切って塩・コショウをする。
- ② ヨーグルトのたれをつくる。(材料を全て混ぜ合わせる)
- ③ 鮭にヨーグルトのたれに漬け込む。
- ④ グリルにアルミホイルを敷き、オリーブオイルを塗って、③をのせて焼く。
※焦げ目がつきやすいので途中でアルミホイルを上にかぶせると良い。
- ⑤ つけあわせの野菜：
スナップえんどうは茹でる。
かぼちゃを7mmくらいの薄切りにする。
プチトマトはそのまま。
かぼちゃとプチトマトはオーブントースターに並べて焼く。
- ⑥ 盛り合わせて、レモンを添える。
- ⑦ ソースはヨーグルトをオリーブ油で伸ばしてかける。

