

つくってみませんか？

魚をおいしく食べよう！

蒸し魚のヨーグルトソースかけ

《材 料》(4人分)

魚(切り身).....	60g×4枚
塩.....	2つまみ
こしょう.....	少々
酒.....	大さじ2
きゅうり.....	1本
トマト.....	中2個
レタス.....	80g
ソース	
ヨーグルト.....	大さじ4
マヨネーズ.....	大さじ2
カレー粉.....	小さじ1
砂糖.....	小さじ1
塩.....	1つまみ

夏休み親子料理教室
で作ったレシピです。



《作 り 方》

蒸し魚を作る。

魚は塩・こしょうを
かけて10分おく。

水気をペーパー
タオルでふく。



(電子レンジで蒸す場合)

皿に2枚ずつのせ酒をかけて、ラップをかけ電子
レンジで2分かける。

(フライパンで蒸し焼きする場合)

フライパンにクッキングシートを敷き魚をのせる。

酒をふりフタをして中火で4～5分焼く。

野菜の準備をする。

きゅうりは両端をきり、ななめに薄く切る。

トマトはへたをとり、くし型に切る。

レタスは食べやすい大きさにちぎる。

ヨーグルトと他の調味料をまぜて、ソースを作る。

皿に魚、野菜をのせ、ソースをかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)