つくって砂砂でんか?

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

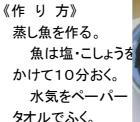
きゅうり.....1本

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 で作ったレシピです。夏休み親子料理教室





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)

