

●作ってみませんか【平成19年12月1日号】

サケのヨーグルト焼き

燕市食生活改善推進委員協議会 分水分会

生サケをちょっと洋風アレンジした焼き物。

減塩メニューですがカレーの風味が良く、

子どもにもオススメです。野菜をたっぷり付

け合せて彩りよく食べましょう。



●材料(4人分)

生サケ4切れ・塩小さじ1/3・A[プレーンヨーグルト150g・カレーパウダー小さじ1.5・

ガーリックパウダー小さじ1/2・こしょう少々]・片栗粉大さじ2杯・油小さじ2・

付け合わせ(季節の青菜1束・ミニトマト・レモン適量)

※ガーリックパウダーは、すりおろしにんにくでも代用できます。お好みで加減してください。

※甘塩サケでもいいですが、塩は振らずにAに漬け込みましょう。

●作り方

①サケは一口大に切り、塩を振りAに20分漬け込む。／②付け合わせの青菜はゆでて食べやすく切る。／③サケの表面を軽くふき取り、片栗粉をつける。／④フライパンを熱し、油を引いてサケを焦げ目がつくくらいに焼く。／⑤お皿にサケを盛り、青菜、トマトとレモンを添える。サケにレモン汁をかけてさっぱりと召し上がれ。