



たんぱく質 17.0g

からだを作るも
とになる

ぶり、ヨーグルト



エネルギー：226kcal



食塩相当量：0.8g

 Grill いらすの
お手軽お魚料理♪ぶりのヨーグルト
味噌焼き

～ぶりのヨーグルト味噌焼き～

【材料（2人分）】

ぶり	2切れ（140g）	れんこん	小1/2節（60g）
A {	プレーンヨーグルト	大きい	60g
	味噌	小さい1/2	6本（30g）
	砂糖	小さい1/2	小さい1 少々

【作り方】

1. ぶりに塩少々（分量外）を両面にふり、10分ほどおいて、出てきた水気をキッチンペーパーでしっかりふく。
2. れんこんは皮つきのまま、6mmくらいの半月切りにし、長芋は皮をむいて1cmくらいの半月切りにする。ししとうはヘタを切り、包丁で切り込みを1か所入れる。すべて合わせてサラダ油と塩を加えて混ぜる。
3. フライパンにクッキングシートをして1を並べて、両面を焼き、混ぜ合わせたAを半量ずつのせる。2も並べて別に焼く。10～12分焼き、器に盛り付ける。

