

ヘルシーバランス賞

時吉 信充さん

野菜量

約160g
(一人分)

●作品名

塩鮭と野菜のヨーグルトあえ

材料費	約 400 円(2人前)
調理時間	約 20 分(2人前)
使用した食材と分量 (県産野菜には○)	2 人分
食材	分量
塩鮭	2切れ
生しいたけ	60g
チンゲンサイ	100g
パプリカ	160g
プレーンヨーグルト	大さじ4
マヨネーズ	小さじ2
レモン汁	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
バター	10g
レモンの皮	適量

●出来上がりの写真



●作り方

- ①塩鮭をグリルで両面にしっかり焼き色がつくまで焼き、皮と骨をとって、ほぐしておく。
- ②生しいたけはスライス、チンゲンサイは茎と葉に分け5cmの長さに切り、パプリカは細切りにする。フライパンでバターを溶かし、チンゲンサイの茎と生しいたけ・パプリカ・チンゲンサイの葉の順に炒め、火が通ったらほぐした塩鮭を加え合わせる。
- ③レモン汁・プレーンヨーグルト・マヨネーズ・塩・こしょうを合わせたものと②を合わせ、皿にもりつけ、削ったレモンの皮をかける。