

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)	●出来上がりの写真 
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	
		●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。