

レシピ: "サクラマスのごまマヨ焼き"

準備時間

10分

"サクラマスのごまマヨ焼き"

調理時間

12分

分量

1人分



材料 (1人分)

サクラマス 60g
塩 少々
味噌 2g
マヨネーズ 小さじ2
水切りヨーグルト 小さじ1

作り方

(下準備) キッチンペーパーを敷いたザルに使用する2倍量のヨーグルトを入れ、ラップをして5時間以上水切りする。

- ① マスに塩をふる。小ねぎは小口切りにする。
- ② みそ、マヨネーズ、水切りヨーグルト、すりごまの順に混ぜ、マス全体に乗せる。
- ③ 魚焼きグリルにサラダ油をぬったアルミホイルを敷き、マスを並べ、②を全体に乗せる。
- ④ グリルに入れ強火で約3分焼き、表面に焦げ目がついたらアルミホイルをかぶせて、さらに7分焼く。
- ⑤ グリルからマスを取り出して盛り付け、小ねぎを散らす。

※準備時間にヨーグルトの水切り時間は含みません。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



181
カロリー

0.6

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物

すりごま 小さじ1

サラダ油 少々

小ねぎ 2.5g