

5月15日

ヨーグルトの日



ブルガリアに長寿者が多いのは、ヨーグルトに含まれる乳酸菌のためであるということ突き止め、また、1908年（明治41年）に免疫（食菌作用）に関する研究によりノーベル生理学・医学賞を受賞したロシアの微生物学者イリヤ・メチニコフ博士の誕生日「1845年5月15日」を記念し、株式会社明治が制定しました。

ヨーグルトを使ったレシピ 鮭のさわやかソースかけ

青大豆ペーストをベースに、ヨーグルト&チーズ&マヨネーズを加えた、さわやかなソースを鮭にかけて焼き上げます。魚以外に、肉や野菜にも合う万能ソースです！



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	77	亜鉛(mg)	0.3
たんぱく質(g)	6.5	ビタミンA(μgRE)	14
脂質(g)	3.8	ビタミンB1(mg)	0.09
ナトリウム(mg)	95	ビタミンB2(mg)	0.06
カルシウム(mg)	33	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	0.4	食物繊維(g)	0.6
マグネシウム(mg)	15	食塩相当量(g)	0.3

材料（1人分）

- ・青大豆ペースト（10g）
- ・クラスメイト（2g）
- ・ヨーグルト（10g）
- ・マヨネーズ（2.5g）
- ・玉ねぎ（みじん切り）（2.5g）
- ・にんにく（みじん切り）（0.1g）
- ・サラダ油（0.3g）
- ・塩（0.1g）
- ・こしょう（少々）
- ・レモン汁（0.5g）
- ・鮭（1切）

（※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ①青大豆ペーストは解凍しておく。
- ②鍋に油を熱し、にんにくで香りを出してから、玉ねぎを炒める。
- ③②に豆ペースト、ヨーグルト、マヨネーズ、粉チーズを加え、焦がさないように火を通して、ソースを作る。
- ④火を消してから、塩、こしょう、レモン汁でソースの味を調える。
- ⑤鮭にソースをぬり、190℃程にあたためたオーブンで12～15分程焼き上げる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

