

# 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) | 119  | 亜鉛(mg)      | 0.5  |
| たんぱく質(g)    | 13.2 | ビタミンA(μgRE) | 21   |
| 脂質(g)       | 5.8  | ビタミンB1(mg)  | 0.16 |
| ナトリウム(mg)   | 112  | ビタミンB2(mg)  | 0.10 |
| 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)  | 24   | 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）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

### 作り方

- 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

