

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)	111	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	13.3	ビタミンA(μgRE)	23
脂質(g)	6.0	ビタミンB1(mg)	0.16
ナトリウム(mg)	119	ビタミンB2(mg)	0.11
カルシウム(mg)	40	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	0.4	食物繊維(g)	0.7
マグネシウム(mg)	25	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 約50g)

(※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

