

梅雨の時期でもさっぱりと！

味噌ヨーグルト焼き(梅風味)



【材料】大人2人分、子ども1人

【作り方】

- ★ ・豚肉(生姜焼き用) 250g
- ・プレーンヨーグルト 大さじ3
- ・味噌 大さじ1
- ・梅肉※ 小さじ1
- ・油 適量

- ①ビニール袋に★を入れ、混ぜる。
- ②①に豚肉を入れ、軽くもみ、20分程度漬ける。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼き、中まで火が通ったら完成。

* 電子レンジのグリル機能を使う場合は、加熱時間 10分程度を目安にしてください。

※梅干(塩分15%) 1個分です。



☆漬けておいて焼くだけ！簡単に作れます！！
☆鶏肉や魚でも美味しいです。

献立例

味噌ヨーグルト焼きは<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！