

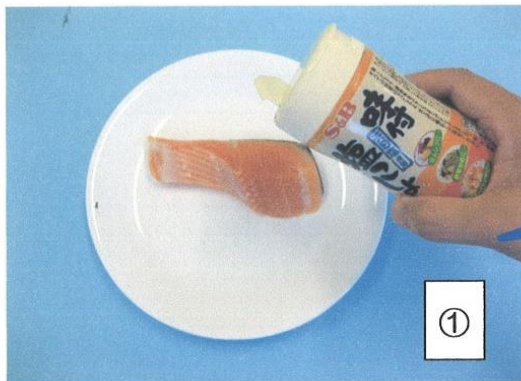
材料 (1人分)



さけのマヨ ヨーグルト ソース

たんぱく質とカルシウムで骨が元気になります。

さけの切り身	1切れ
塩・こしょう	少々
ヨーグルト	小さじ2
ケチャップ	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1

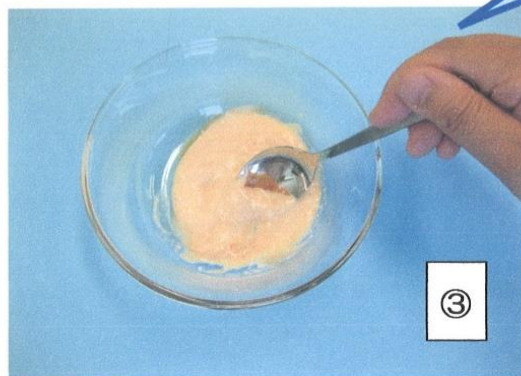


さけに塩、こしょうをする。



ラップをして、電子レンジで1分加熱する。

ヨーグルト、ケチャップ、マヨネーズをまぜてソースをつくり、さけにかける。



できあがり

