ぶりのヨーグルト味噌焼き

低栄養予防

主菜

＊材料（４人分）

・ぶり　4切（280ｇ）
★プレーンヨーグルト　大さじ2
★味噌　小さじ1
★砂糖　小さじ1
・ブロッコリー　60ｇ
・しいたけ　４枚
○サラダ油　小さじ2
○塩　ひとつまみ
・きゅうり（千切り）　１/２本
・サニーレタス（千切り）３０ｇ
・ラディッシュ（千切り）１０ｇ
・するめいか（千切り）　２０ｇ

＊作り方

①ぶりに塩少々（分量外）を両面にふり、１０分ほど置いて、出てきた水気をキッチンペーパーでしっかり拭きます。
②キュウリ・レタス・ラディッシュは、よく水洗いして千切りにし、水にさらしてザルにあけ、するめを混ぜてキッチンペーパーで包んで冷蔵庫で冷やしておきます。
③しいたけは石づきを取ります。ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、しいたけと一緒にポリ袋に入れて、サラダ油と塩を入れて、よく馴染ませせます。
④魚焼きグリルにアルミホイルを敷いて、ぶりを並べて混ぜ合わせた★をぬります。空いているところに③を並べ、１０分～１２分焼きます
⑤②の野菜と、④で焼いたグリル焼き野菜と魚を、器に盛りつけ完成です。

～栄養価（1人分）～

・エネルギー　209kcal
・たんぱく質　18.8ｇ
・脂質　15.4ｇ
・食物繊維　2.1ｇ
・食塩相当量　0.7ｇ
・カルシウム　32mｇ

千歳市食生活改善協議会