

### 【鮭のムニエル ヨーグルトディルソース】

☆ヨーグルトなどの発酵食品を作る乳酸菌は、プロバイオティクスと呼ばれ、腸内の悪玉菌の増加を抑え、お腹の調子を整えます。香草の香りを生かし、薄味でも美味しく食べられる減塩メニューです。

#### 材料 (4人分)

鮭の切り身	4枚
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ3
油	小さじ1
バター	20g
ヨーグルト	大さじ4
マヨネーズ	大さじ1
ブラックペッパー	少々
ディル	2本
玉ねぎ	1/4個
パセリ	4房
ミニトマト	8個



#### 作り方

1. 鮭は塩こしょうで下味をつける。水分が出てきたらキッチンペーパーでふき取る。
2. バットに小麦粉を広げ、1の鮭の表面にまぶす。余分な粉ははたいて落とす。
3. フライパンに油とバターをひいて中火で熱し、2の鮭を焼く。両面に軽く焼き色をつけたら弱火にし、蓋をして3分ほど焼く。
4. ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。冷蔵庫で1時間ほどおき、水気を切る。
5. 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジで600W2分加熱する。レンジから取り出し、ラップを外して粗熱を取る。
6. ボウルに4のヨーグルトと5の玉ねぎ、刻んだディルとマヨネーズ、ブラックペッパーを加えてよく混ぜる。
7. 皿に3の鮭を盛り付け、飾りでパセリとミニトマトを添える。6のヨーグルトソースをかける。

栄養価 (1人分) エネルギー 230kcal、タンパク質 13.1g、塩分 0.4g