

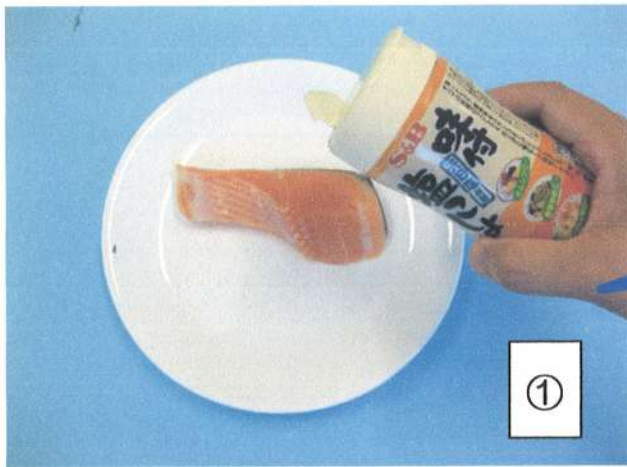
## 材料 (1人分)



# 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



①

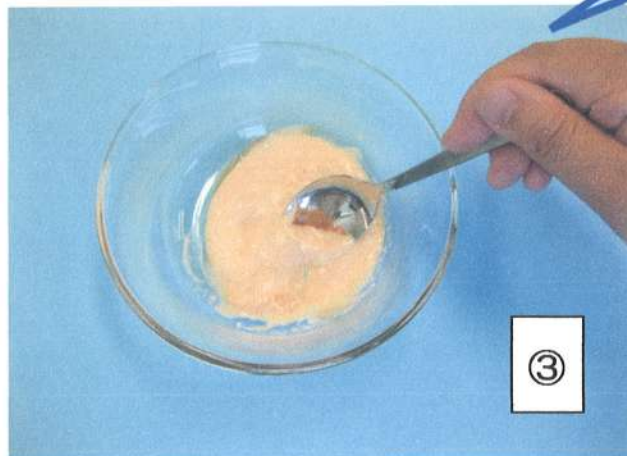
さけに塩、こしょうをする。



②

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。



③

# できあがり

