



漬けてパラッとして焼くだけ

鮭のタンドリー風



【材 料】4人分

鮭	4切れ	
◆無糖ヨーグルト	大さじ3	
◆ケチャップ	大さじ1	
◆醤油	大さじ1	
◆カレー粉	小さじ1/2	
◆塩	少々	
◆砂糖	少々	
◆サラダ油	大さじ1/2	
◆ピーマン	50g	短い千切り
◆玉ねぎ	60g	短いスライス
パン粉	大さじ6	
粉チーズ	大さじ2	



【作り方】

- ①◆印の材料を全て混ぜ合わせた中に30分～1時間鮭を漬けておく
- ②パン粉と粉チーズを混ぜておく
- ③オーブントースターを温めておく
- ④アルミホイルを舟形に折り、その中に①と漬けておいた汁を適量かけるようにしてのせる
- ⑤②を④にまんべんなくふりかける
- ⑥③に⑤を入れて10分ほど焼く