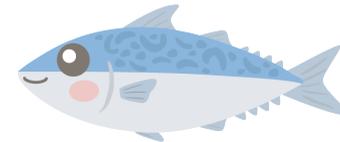


『健康森永』 10月のヨーグルト de クック 😊

鶏肉と魚のヨーグルトマリネ



マリネは、肉や魚や野菜などの材料を酢やレモン汁などの漬け汁に浸して作る料理です。漬けることで材料に汁の風味や香りがしみ込んで味が良くなったり、材料が柔らかくなる効果があります。その効果を高めるために、できるだけ長く冷蔵庫で漬けておくといいです。



材 料

鶏肉	200g
サバ	200g
にんじん	1本
片栗粉	適量
オリーブ油	適量
ヨーグルト	150g
レモン汁	大さじ1
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
塩	少々

- ① 鶏肉を一口大に切り、レモン汁と塩少々を軽くすり込んでおく。にんじんを千切りにする。
- ② 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ フライパンにオリーブ油をしき、サバの両面を焼く。
- ④ ボウルにヨーグルト、レモン汁、醤油、酢を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①のにんじん、②の鶏肉、③のサバを加えてよくなじませる。
- ⑥ ⑤を冷蔵庫に入れ、一晩ほど漬けておくで完成。