



<材料> 子ども4人分

鮭 4切
(1切40gくらい)

A { プレーンヨーグルト 1/2カップ
ケチャップ 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
カレー粉 大さじ1
にんにく(すりおろし) 1かけ
パン粉 1/2カップ

(作り方)

- ① Aを混ぜ合わせ、鮭を入れ15~20分漬けておく。
- ② クッキングシートに①を並べ、パン粉をふる。
- ③ オーブンで170℃、15分焼く。

※油をしいたフライパンで焼いても、おいしくできますよ。