

豚肉の味噌ヨーグルト焼き

【材料:4人分】

豚肉……………40g 4切
味噌……………大さじ1
ヨーグルト……………大さじ1
おろし生姜……………2g
おろしにんにく……………0.5g



味噌の風味がきいたおいしい焼き物です。ヨーグルトの効果でやわらかくジューシーに仕上がります。ごはんに合いますし、冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったりです。

【作り方】

- ① 調味料を合わせ、肉を30分以上漬け込む。
- ② オーブントースターなどで焼く。

※鶏肉でもおいしいです。

【1人分の栄養価】

エネルギー70Kcal たんぱく質9.1g 脂質2.8g 食塩相当量0.5g