

鮭ときのこのホイル焼き

一品できのこや野菜をたっぷりとることができます。他の魚や野菜を入れてもおいしいです。オーブンやトースターで焼くこともできます。



<材料> 4人分

生鮭	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	中1/2個
舞茸	1個
しめじ	1個
人参	40g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/4
バター	12g
【付け合わせ】	
レモン	1/2個

<作り方>

- ① 鮭は塩こしょうをして10分位置き、出てきた水分をふき取る。

たまねぎは5mm位の厚さの薄切りにする。

舞茸、しめじは軸を切り落としてほぐす。

人参はせん切りにする。

レモンはくし型に4等分に切る。

- ② アルミホイルに薄く油をぬって真ん中にたまねぎをしき、その上に鮭を置いて、舞茸、しめじ、人参を入れる。

酒、しょうゆをかけて上にバターをのせ、アルミホイルで包む。

※うま味が逃げないようにしっかりと包むようにする。

- ③ フライパンに並べて蓋をし、弱火で約15分加熱する。

※空焼きができないフライパンの場合は、お湯を2cm位入れて加熱する。

- ④ 皿にのせてレモンを添える。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g
主菜 鮭ときのこのホイル焼き	205	16.2	11.7	22	0.9	1.3