



主菜 副菜 1人分栄養価：エネルギー 176kcal 塩分 1.3g

発行：羽生市健康づくり推進課

鮭のホイル焼き

材 料（4人分）

生鮭	4切れ	ブロッコリー	1/4株
塩	小さじ1/3弱	酒	大さじ2
こしょう	少々	しょうゆ	大さじ1
たまねぎ	1/2個	バター	20g
舞茸	1個	レモン	1/2個
しめじ	1個		

作 り 方

- 1 鮭は塩こしょうをふって約10分置き、水分をふき取る。
- 2 たまねぎは5mm位の厚さの輪切りにする。
舞茸、しめじは石づきを取って手でほぐす。
ブロッコリーは小房に分ける。
レモンはくし型に切る。
- 3 アルミホイルに薄く油(分量外)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、ブロッコリーをのせる。
- 4 酒、しょうゆをかけてバターをのせ、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
- 5 フライパンに4を並べて蓋をし、弱火で約15分加熱する。
- 6 皿にのせてレモンを添える。

★ポイント★

アルミホイルで包んで蒸し焼きにするだけで簡単に作ることができるので、時間のない時に最適な料理です。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作ってもおいしいです。フライパンのかわりに、オーブンやトースターでも焼くことができます。