



鮭とまいたけのホイル蒸し バターレモン風味



材料・下準備(1人分)

- たまねぎ …………… 1/4個(50g) : うす切り
- 生鮭 …………… 1切れ(80g)
- 酒 …………… 小さじ1/2
- まいたけ …………… 1/2パック(50g) : ほぐす
- ぼん酢しょうゆ …… 小さじ1/2
- バター …………… 5g
- レモン …………… 輪切り1枚(10g)
- こねぎ …………… 少々 : 小口切り

Point

ビタミンDが豊富な「鮭」と「まいたけ」を使います。レモンやぼん酢しょうゆの酸味を利用することで、減塩でもおいしくいただけます。

作り方

- ① ホイル(30cm長さ位)の真ん中に、たまねぎ・生鮭をのせ、生鮭に酒をふりかけ、その上に、まいたけ・ぼん酢しょうゆ・バター・レモンをのせてホイルで包む。
- ② フライパンに湯を2cm位入れ、沸騰しているところに、①のホイル包みを入れ、蓋をして、弱火で10分程度蒸す。
- ③ 鮭に火が通っていることを確認し、こねぎをかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
222kcal	14.6g	13.0g	9.3g	3.0g	0.4g
カルシウム	鉄	葉酸			
27mg	0.5mg	46μg			