

高血圧ゼロのしこちゅ〜まちづくりプロジェクト

減塩レシピ Part9

鮭ときのこのホイル包み焼き



1人分
エネルギー 210kcal
塩分 0.5g

●材料（2人分）

材料		材料	
生鮭	2切れ	にんじん	1/8本
塩こしょう	少々	ミニトマト	4個
しいたけ	4枚	有塩バター	20g
しめじ	1/2袋	レモン汁	大さじ1
えりんぎ	1/2パック	パセリ	少々

●作り方

- しいたけは、石づきをとり、厚めに切り、しめじは小房に分ける。
えりんぎは横半分に切り、適当な大きさにさく。
※しめじは1本ずつ中心から引き抜くと、無駄なく使えます。
- にんじんは薄くスライスし、ミニトマトは半分に切る。
- 生鮭に塩こしょうを振る。
- アルミホイルに生鮭をおき、しいたけ、しめじ、えりんぎ、にんじん、ミニトマトをのせ、その上にバターをのせ、貝包みする。
- トースターで、20〜30分焼く。
- お皿にもり、レモン汁をしぼりパセリを添え、完成。

貝包み→

