

鮭ときのこのホイル包み焼き

(1人分)

210kcal 塩分0.5g

材料(2人分)

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

作り方



1. しいたけは石づきを取り、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。
2. にんじんは薄くスライスし、ミニトマトは半分に切る。
3. 生鮭に塩こしょうをふる。
4. アルミホイルに生鮭を置き、①と②で準備した具材をのせ、その上にバターを乗せ、貝包みをする。
5. トースターで20～30分焼く。
6. お皿に盛り、レモン汁を絞り、パセリを添える。

貝包み

アルミホイルが貝の形になるように包みます。



Point

レモンとトマトの酸味で減塩でもおいしく食べることができます。



主菜

副菜

汁物

デザート