



このレシピで
約100g
の野菜がとれます

秋鮭の包み焼き

【材料2人前】

- | | |
|------------------|--------------------------|
| 紅鮭(切り身)・・・70g×2切 | 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個 |
| 塩・・・・・・・・少々 | にんじん・・・・・・・・1/4本 |
| こしょう・・・・・・・・少々 | ピーマン・・・・・・・・1個 |
| | えのきたけ・・・・・・・・3/4袋 |
| | ぼん酢しょうゆ
・・・・・・・・大さじ1強 |



身近にある野菜で準備することができ、フライパンやお皿をあまり汚さないので、片付けが簡単です。ぼん酢しょうゆをかけることであっさり食べやすいです。

レシピ/下関市食生活改善推進協議会(豊浦支部)

【1人あたりの栄養価: エネルギー132kcal たんぱく質17.6g 脂質3.3g 炭水化物8.8g 食塩相当量1.0g】

- 1 鮭は早めに軽く塩、こしょうをふっておく。
- 2 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは薄切りにし、えのきたけは石づきをとってほぐす。
- 3 アルミホイルを25cm角に切る。
- 4 アルミホイルの中央に玉ねぎをしいて、その上に鮭をのせ、えのきたけ、人参、ピーマンをのせてきっちりと包む。
- 5 フライパンに水100ccを入れ、**4**を並べたら、ふたをして10分間蒸し焼きにする。(火加減に注意)。
- 6 食べる前にお好みでポン酢しょうゆをかける。

