



鮭とかぼちゃのチーズ焼き

《調理時間：15分》

このレシピで
約110g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- 紅鮭（切り身）・・・120g
（60g×2切）
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- かぼちゃ・・・・・・・・1/10個
- ブロッコリー・・・・・・・・1/3株
- ミニトマト・・・・・・・・2個
- ぶなしめじ・・・・・・・・1/2袋
- とろけるチーズ・・・・・・・・1枚
- マヨネーズ・・大さじ1・1/3
- オリーブ油・・・・・・・・小さじ1



マヨネーズを使うことで、コクが出て減塩につながります。食材を切って包んで蒸し焼きするだけの簡単レシピです。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会（下関支部）

【1人あたりの栄養価：エネルギー254kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.8g 炭水化物 14.2g 食塩相当量 0.9g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 鮭は塩、こしょうを振っておく。
- 2 かぼちゃは1cm幅のくし形に、ブロッコリーはひと口大に切り、ぶなしめじは小房に分けておく。
- 3 ミニトマトはヘタを取り、縦半分に切る。
- 4 アルミホイルを舟形にし、底にオリーブ油を塗り、**1** の鮭を入れその上にマヨネーズを半分の量塗る。
- 5 **2** の具材をのせて、残り半分のマヨネーズ、**3** 、チーズの順にのせる。
- 6 フライパンに **5** を入れ、ふたをして約10分中火で焼く。