

主 菜



熱量：166kcal

たんぱく質：19.1g

脂質：7.6g

塩分：0.2g

鮭のホイル焼き

材料（4人分）

生鮭・・・80g×4切
玉ねぎ・・・120g
しめじ・・・60g
えのき・・・60g
酒・・・大さじ1
バター・・・20g
レモン・・・1個
こねぎ・・・適量

作り方

- ①鮭に塩を少々ふり、水気が出たら拭き取る。
- ②玉ねぎは薄切り、こねぎは小口切りにする。
きのこは石づきをとり、小分けにする。
- ③アルミホイルに鮭、玉ねぎ、きのこを並べ
酒、バターを加えて包む。
- ④フライパンに包んだホイルを入れ、蓋をして
弱火で15分程蒸し焼きにする。
- ⑤出来上がりにレモンを絞り、こねぎをのせる。



「少々」⇒親指・人さし指の2本で軽くつまんだ量。小さじ1/8程度。

「ひとつまみ」⇒親指・人さし指・中指の3本でつまんだ量。小さじ1/5程度。