

鮭と野菜のホイル焼き



1品で主菜・副菜が
そろう簡単料理！



エネルギー 192kcal
塩分 1.1g

【材料（1人分）】

- ・生鮭の切り身 1切れ
- ・バター 小さじ1
- ・キャベツ 葉1枚
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・もやし 1/4袋
- ・レモン（レモン果汁） お好みで
- ・えのき 1/4袋

【作り方】

- ① キャベツ、えのきは食べやすいサイズに切る。
- ② アルミホイルに鮭の切り身、キャベツ、もやし、えのきをのせる。アルミホイルでしっかり包み、オーブントースターで15分程度焼く。
（加熱時間は調整してください。フライパンで蒸し焼きにしてもOK!）
- ③ ②にバター、しょうゆを入れ、お好みでレモン果汁をかける。

魚は毎日食べているけど、干物やみそ・粕漬けなどの塩分が多いものに偏っている方はいませんか？魚は加工方法や干し加減などで塩分量が違います。塩分が少ない生魚を選んで自分好みの味付けに調理するのもお勧めです！

