

## 秋鮭のホイル焼き

【材料2人分】

鮭	120g
塩	1.5g
こしょう	少々
玉ねぎ	80g
えのきだけ	20g
しめじ	10g
人参	20g
さやいんげん	10g
酒	大さじ1/2強
バター	16g
レモン	適宜



【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにする。人参は、2～3cmのせん切りにする。えのきだけとしめじは石突をおとして小房にわける。さやいんげんはすじをとって塩茹でし、斜め切りにする。鮭は一切れを斜め切りで3等分しておく。
- ②アルミホイルに玉ねぎをしき、鮭を並べる。鮭に塩こしょうをする。その上にえのきだけ、しめじ、人参をのせる。最後に酒とバターをのせホイルで包み、密閉する。
- ③フライパンに②を並べ、少量の水（約100ml）を加えてふたをし、加熱する。沸騰したら弱火にし、約10分加熱する。（オーブンでする場合は、200℃で10分焼く。）
- ④仕上げにいんげんを散らし、くし型に切ったレモンを添える。

★1人分の栄養価★

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	食物繊維	塩分
秋鮭のホイル焼き	183	14.2	10.6	26	1.9	1.0

栄養豊富な鮭の料理をご紹介します。鮭には栄養素の代謝を促すビタミンB群や、カルシウムの骨への吸収を進めるビタミンDが豊富に含まれています。このメニューのおすすめポイントは、蒸し焼きにすることで鮭と野菜の栄養を逃がさずに食べることができます。お好みに、バターをチーズに変えても美味しくいただけます。

