

鮭とキノコのホイル焼き

材料（1人）

生鮭……………1切れ
しめじ……………20g
パプリカ……………各30g
大葉……………1枚
胡椒……………適量
A { ポン酢……………小さじ2（12g）
マヨネーズ……………大さじ1/2（6g）

1人分

エネルギー
220kcal

塩分
1.0g

脂質
9.5g



少量のマヨネーズでも
美味しく作れます♪

作り方

- ①大葉は千切りにし、パプリカは食べやすい大きさに切っておく。しめじは根元を切ってほぐしておく。
- ②ホイルに鮭を置き、周囲に①のパプリカとしめじをのせる。
- ③Aをかけ、ホイルで包む。
- ④フライパンに水を1cm程度入れ、③を入れて沸騰したらフライパンの蓋をして約10分程度蒸らす。
火の通り具合をみながら調節する。
- ⑤火が通ったら大葉と胡椒をかけて出来上がり。