



豊橋市 ×

おいしくスマイル

イチビキ

eaToyo⁺ Recipe

いーとよぶらすれしび

ほどよい
塩分



食塩相当量
1.2g

たっぷり
やさい



野菜量
111g

もりベジ 鮭のみそバターホイル焼き



材 料 (2人分)

- 鮭…2切れ
- 玉ねぎ…80g
- しめじ…60g
- ミニトマト…80g
- 大葉…2g
- 甘味噌だれ…大さじ3
- 無塩バター…10g

作 り 方

- 1 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを落として、小房に分ける。ミニトマトはヘタを取る。大葉は細切りにする。
- 2 アルミホイルを2枚大きく広げ、それぞれの中央に玉ねぎを平らに敷き詰める。その上に鮭、しめじ、ミニトマトの順にのせる。
- 3 バターをのせ、隙間ができないように、ホイルの端をしっかりと折り込んで包む。
- 4 ③をフライパンに並べ、5mmの高さまで水(分量外)を注いでフタをし、中火で約15分程度蒸し焼きにする。
- 5 ホイルをお皿に移して開き、仕上げに甘味噌だれをかけ、大葉をのせる。



栄養価 (1人分)

エネルギー…270kcal
たんぱく質…16.9g
脂質…14.4g
炭水化物…21g
食塩相当量…1.2g

※使用する甘味噌だれにより分量を調整してください。