



鮭のホイル焼き

H23 箕輪中学校



〈野菜いっぱい
ヘルシーメニュー〉

- ・さつま芋の炊き込みご飯
- ・鮭のホイル焼き
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・具だくさん豚汁
- ・ぶどう
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

生鮭を使うときは、鮭に塩をきつめにふって下味をつけてください。

■材料 / 4 人分

甘塩鮭 …… 2 切れ
玉ねぎ …… 140g
にんじん …… 60g
えのきたけ …… 50g
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
サラダ油 …… 適量
アルミホイル …… 4 枚

■作り方

- ① 鮭を半分の大きさに切る。小さい切り身であればそのまま使う。
- ② 玉ねぎ・にんじんは千切りにする。えのきたけは半分の長さに切る。
- ③ アルミホイルに薄く油をぬり、その上に鮭と野菜・きのこをのせる。野菜の上に軽く塩・こしょうをふる。
- ④ アルミホイルで包んで 200℃のオーブンで 20 分ほど焼く。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 106kcal たんぱく質 12.0g 脂質 4.1g 炭水化物 5.4g 食塩相当量 1.3g