

鮭ときのこのホイル焼き



材料【4人分】

- 生鮭……………4切れ
(下味の塩…少々)
- しめじ……………1/2パック
- エリンギ……中2本
- しいたけ……6枚
- 玉ねぎ……中1個
- 油(ホイル用)……少々
- 酒……………大さじ4(1包につき大さじ2)
- しょうゆ……小さじ4(1包につき小さじ2)
- レモン……適宜

作り方

1. 鮭に塩をふる。
2. しめじは石づきを切り落として小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。
しいたけは石づきを切り落として笠と軸に切り分け、両方とも薄切りにする。
玉ねぎも薄切りにする。
3. キッチンペーパーを使ってアルミホイルに油を薄くぬり、鮭・玉ねぎ・エリンギ・しいたけ・しめじの順にのせる。
4. 3の上から酒、しょうゆをかけて包む。
5. 4をグリルに入れて、中火～弱火で10分程焼く。
6. 焼いている間にレモンをくし切りにする。
7. 皿にホイル焼きをのせ、レモンを添える。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
166kcal

たんぱく質
21.7g

脂質
3.9g

食塩相当量
1.3g