

# 体にやさしいレシピ

## 鮭のホイル焼き

主菜

熊野町役場  
ホームページ  
(H30年5月)  
に掲載



### <材料・4人分>

- A { 鮭(切り身)・・・4枚(240g)  
酒・・・・・・・・大さじ2  
たまねぎ・・・・1/2個(100g)  
にんじん・・・・1/2本(80g)  
しめじ・・・・1袋(160g)  
バター・・・・20g  
こしょう・・・・少々  
油・・・・・・・・小さじ1  
しょうゆぽん酢・小さじ4  
アルミホイル30cm角・4枚



### <下ごしらえ>

- A・・・鮭に酒をふりかけておく  
たまねぎ・・・2～3mmの薄切り  
にんじん・・・2～3mmのせん切り  
しめじ・・・石づきを切り落とし、  
小房に分ける  
バター・・・5gずつに分ける  
油・・・アルミホイルの中心に鮭の  
大きさ程度に油をひく

鮭は、塩鮭ではなく生鮭を使用することで減塩できます。また、季節の魚で代用できます(白身魚がおすすめです)。

バターの代わりにレモンの輪切りを1枚添えて包みやきすると、さっぱりとした味に変わります。

アルミホイルは蒸気が逃げないように密封するように包んでください。



### <作り方>

#### のせる

アルミホイルに水分を十分にふいた鮭をのせて、たまねぎ、にんじん、しめじをのせる。一番上にバターをのせて、こしょうをふる。



#### 包む

のアルミホイルを包んで、密封し、熱したフライパンにのせ、フタをする。中火にかけて3分、弱火にして7分火にかけたら火を止めて3分程度おいておく。



#### 仕上げ

を1つあけて火が通っていれば完成、包み直して、アルミホイルを閉じたまま皿にのせる。食べる際にしょうゆぽん酢をかける。



1日の塩分摂取  
目標量は8g未満です。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量は45gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
140kcal	14.6g	6.7g	6.0g	395mg	21mg	0.7mg	1.9g	0.6g

野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町 レシピ

検索

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。

