

食生活改善推進団体若宮会レシピ

「魚のホイル焼き」

◆材料◆ (2人分)

・真鱈	120g	・しめじ	10g
・塩、こしょう	少々	・バター	5g
・玉ねぎ	20g	・くし型レモン	2切れ
・ピーマン	10g	・	
・えのきたけ	10g	・	

◇作り方◇

- ② 鱈に塩、こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは薄切り、えのきたけ、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③ アルミホイルの上に玉ねぎをしき、①の魚、バター、きのこ類、ピーマンをのせて包む。
- ④ フライパンに③を入れて蓋をして、中火で7～8分焼く。
アルミホイルごと皿に盛り、くし型に切ったレモンを添える。

* 真鱈の代わりに鮭、かじきまぐろ、鶏肉などでも良い。
鶏肉はそぎ切りにしておくと火の通りが良い。
にんじんの千切りを加えると色がきれい。

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
98	11.4	4.3	26	0.4