

主食

主 菜

副 菜

汁 物

デザート
おやつ

鮭のミソマヨ ホイル蒸し

〈調理時間〉

20分

〈1人分栄養価〉

エネルギー：162kcal

たんぱく質：21.7g

脂質：6.4g

食塩相当量：0.8g

【材料】(4人分)

・生鮭(切り身)	4切れ
・玉ねぎ	1/2個(100g)
・しめじ	1パック(100g)
・味噌	大さじ1
・マヨネーズ	大さじ1
・小ねぎ	適量

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを落とし小房に分ける。
- ②ボウルで味噌、マヨネーズを混ぜたら、①を加え、全体になじませる。
- ③アルミホイルを大きめにカットし、その上に鮭、②を乗せ、1人分ずつ包む。
- ④魚焼きグリルで③を10～15分ほど焼く。最後に刻んだ小ねぎを散らす。

【ワンポイント】

- ・魚焼きグリルがない場合は、フライパンに薄く水をはり、③を並べ蓋をして蒸し焼きにする。
- ・レシピの鮭は、味のついていない“生鮭”を使用。塩味のついた“塩鮭(甘塩・辛塩等)”を使う場合は、味噌の量を減らしてください。自分で食塩量を調節できる生鮭を使用することで減塩できます。