

～味付けはポン酢のみでシンプルに！～

鮭のホイル焼き

食塩量
0.8g



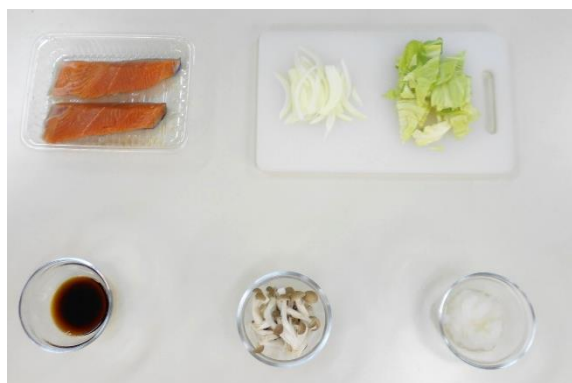
材料(2人分)

銀鮭	140g (2切れ)
玉ねぎ	40g
しめじ	40g
キャベツ	30g
大根(すりおろす)	100g
ポン酢	24g (小さじ4)

鮭には、動脈硬化の予防効果のあるEPA・DHAが含まれています。

通年流通しているので気軽に手に入れることができます。

下準備



- ・玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
- ・しめじは石づきをとる。
- ・キャベツは2cm幅のざく切りにする。
- ・オーブンを200℃に予熱しておく。

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを読み込んでください。



作り方

※オーブンを使用する際は、火傷にご注意ください。

①



鮭は皮目を下にして
大きめのアルミホイルに置く。

②



玉ねぎ、しめじ、キャベツをのせる。

③



アルミホイルの両端をキャンディーのように
ねじり、包む。

④



200℃のオーブンで15～20分焼く。

⑤



鮭に火が通ったら、大根おろしとポン酢
をかけて完成。

オーブンがない場合は、
オーブントースター(15～20分)や
フライパンでフタをして中火15分の
加熱も可能です。

●●減塩のコツ●●

- きのこのうま味を活かして減塩できます。
- ポン酢にごま油をプラスして、中華風アレンジ。
- 加熱前に無塩バターをプラスすると、香ばしい仕上がりに。

●●いろいろアレンジ ●●

- タラ、カレイ、鯛などの白身魚でも美味しい。
- チーズを乗せるとカルシウムとビタミンDを効率よく摂取でき、骨の強化にもなります。

鮭のホイル焼き (1人分)

- 食塩量 0.8g
- エネルギー量 172kcal
- 野菜量 105g