

鮭のホイル焼き

さかな

材料

10人分

生鮭切り身 60g ……10切
塩・コショウ ……少々
生椎茸 ……200g
しめじ ……150g
玉葱 ……200g
醤油 ……少々
バター ……少々



作り方

ホテルパン 25mm

1. 生鮭は塩・コショウをし、野菜はスライスしておく。
2. アルミホイルを 20cm~25cm に切り、バターを塗った上に鮭を乗せる。スライスした野菜を乗せ、醤油を少々振りかける。
3. アルミホイルでゆるめに包み込み密封。**ホットエアーで 220℃ 8分**焼く。

栄養量

1人分

熱量 137kcal
たんぱく質 15.1g
脂質 6.9g
炭水化物 4.1g
塩分 1.1g