

魚のホイル焼き

費用 所要時間

165円

25分



【材料(1人分)】

- ・魚(鮭・たら・さわらなど) 1切れ(100g)
- ・塩・こしょう 少々
- ・たまねぎ 20(1/6個)
- ・えのき 20g
- ・しいたけ(しめじ) 20g
- ・ねぎ 少々
- ・バター 10g

減量したい人にお勧め。意外に簡単で後かたづけも楽ちん。

【作り方】

- ①魚に塩コショウをし、10分ほど置いて水けをふき取る。
- ②アルミホイルに鮭・玉ねぎ・きのこの順に入れ、最後にバターを乗せて口を閉じる
- ③フライパンにのせふたをして、中火で10～15分焼く。ねぎをちらしてできあがり。

【ワンポイント】

ピーマンや人参などの野菜を乗せると彩がよくなります。バターの代わりにチーズやマヨネーズをのせても美味しいです。トースターやグリルオーブンなどで焼いてもOK。色々な魚で試してみてください。

【栄養価(1食分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
289kcal	23.8g	19.3g	4.4g

※鮭で栄養計算