

# 鮭のホイル焼き



## 材料（2人分）

・生鮭	2切れ（120g）
・塩、こしょう	少々
・にんじん	1/3本（40g）
・しめじ	1/2袋（50g）
・玉ねぎ	1/5個（40g）
・ブロッコリー	1/6個（40g）
・バター	10g



アルミホイルの包み方

## 作り方

1. 鮭は塩、こしょうをふる。
2. にんじん、しめじ、玉ねぎ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
3. アルミホイルに玉ねぎ、鮭の順にのせる。さらにしめじ、人参、ブロッコリー、バターをのせる。
4. アルミホイルを汁が出てこないようにしっかりと包み閉じる（右写真）。
5. オーブントースターで15分焼く。

## ひとことメモ

\* 具材を乗せて包んで焼くだけ！簡単にできて野菜も摂れるオススメ料理です！  
個数が多い場合は、フライパンで蓋をして10分ほど焼くと簡単です。

## 栄養価（1人分）

エネルギー：145kcal  
食物繊維：2.5g  
食塩相当量：0.7g

尾のやさいたさ

