

主菜

鮭の醤油こうじホイル焼き



材料(2人分)

生鮭	160g(2切れ)
ぶなしめじ	40g
玉ねぎ	100g
ピーマン	30g
黄パプリカ	30g
減塩醤油こうじ	大さじ2(30g)
バター	10g

1人分の栄養価

エネルギー 202Kcal 塩分 1.1g

作り方

- ① ぶなしめじは、石づきをとってほぐす。
玉ねぎは半分に切り、7~8mm厚さの薄切りにする。
ピーマンとパプリカは、種をとり、小さめの乱切りにする。
- ② 30cm長さのアルミホイルを用意し、ホイルの真ん中に、玉ねぎを並べる。
玉ねぎの上に鮭をおき、鮭の上や横にしめじと野菜を添える。
- ③ バターをのせ、減塩醤油こうじをかけて、隙間ができないようしっかりと包む。
- ④ 水を加えたフライパンに鮭を包んだホイルを並べ、ふたをする。
中火で5分かけた後、弱火に落として10~15分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ アルミホイルの口を開いて火の通りを確認し、火が通っていたら、ホイルごとお皿に移す。
※魚焼きグリルの場合は、15分ほど焼く。



お料理ポイント

醤油こうじとバターの相性が抜群のおかずです。
減塩醤油こうじを使うと、塩分が27%カットでき、
鮭がふっくらやわらかく仕上がります。
鮭に添える野菜は、キャベツやにんじん、じゃがいも
などもおすすめです!