



野菜を食べよう！

鮭のみそバターホイル焼き



材料(4人分)

・鮭	200g	・無塩バター	大さじ1
・キャベツ	140g	・一味唐辛子	お好み
・根深ねぎ	60g	・アルミ箔(30cm)	4枚
・にんじん	40g		
・ピーマン	40g		
・しめじ	40g		
A	・みそ	大さじ1 ² / ₃	
	・砂糖	大さじ1	
	・酒	大さじ1 ² / ₃	

作り方

- ①キャベツは1cm幅の千切り、根深ねぎは斜め薄切り、にんじん、ピーマンは千切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ②アルミ箔にキャベツ、ねぎ、鮭、にんじん、ピーマン、しめじの順に重ね、Aを合わせたたれをかける。その上に無塩バターを乗せて包む。
- ③フライパンに包んだ②を並べ、少量の水を加えて蒸し焼きにする。
- ④お好みで一味唐辛子をかける。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	141	kcal
たんぱく質	13.4	g
脂質	5.3	g
炭水化物	9.1	g
食塩相当量	1.1	g
野菜の量	70	g

おすすめ ポイント

蒸すことで野菜をたっぷり食べることができます。
他の野菜や魚、肉でアレンジしてもおいしいです。