

鮭のホイル蒸し焼き

調理時間目安：20分



ホイル焼きは、野菜と魚と一緒にとることができ、フライパン一つで作ることができるおすすめの調理法です！魚だけでなく、鶏肉などで作ってもふっくらおいしく仕上がります。

また、鮭やきのこ類に含まれるビタミンDは、骨が健康でいるために必要な栄養素です。カルシウムの多い牛乳や乳製品と合わせ、意識してとるようにしましょう！

《材 料》（1人前）

- ・生鮭の切り身 … 1枚
- ・玉ねぎ … 20 g
- ・人参 … 10 g
- ・白菜の葉 … 10 g
- ・生しいたけ … 1個
- ・しめじ … 10 g
- ・えのき … 10 g
- ・いんげんまめ(冷凍) … 3本
(調味料)
- ・塩 … ひとつまみ
- ・こしょう … 少々
- ・有塩バター … 10 g
- ・マヨネーズ … 大さじ1/2

《作り方》

- ① 玉ねぎは皮をむいて半分に切り、5mmくらいの薄切りにする。人参は洗ってピーラーで皮をむき、薄く切ったのち、細切りにする。白菜は1cm幅に、えのき・しめじは石づきをとり、半分の長さに切る。
- ② 鮭の切り身に塩とコショウを振って、下味をつける。
- ③ フライパンにアルミホイルを敷き、①で切った玉ねぎ、白菜、きのこ、②の鮭の切り身いんげんまめの順にのせ、バターとマヨネーズを入れて、アルミホイルで包む。
- ④ フライパンを中火にかけて蓋をし、10分程度蒸し焼きにし、全体に火が通ったら、完成。

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
鮭のホイル蒸し焼き	219	17.2	15.7	5.7	1.4
65歳以上男性1食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2