

## 鮭のホイル焼き

	<b>材料(2人分)</b>			
	生鮭切り身 60g		2切れ	
塩		0.5g		
こしょう		少々		
玉ねぎ		60g		
しめじ		40g		
A	味噌		小さじ 2	
	マヨネーズ		小さじ 2	
	ケチャップ		小さじ 2	
薬味ねぎ		1本(10g)		
アルミホイル 25×30 cm		2枚		
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	136 kcal	15.4g	6.0g	1.3g



### 作り方

1. 鮭に塩こしょうし下味をつける。
2. 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
3. Aを混ぜ合わせておく。
4. アルミホイルに2を敷き、1を乗せ3をかけて包む。
5. オーブントースター、または魚焼きグリルで10～15分焼く。
6. アルミホイルを開けて、小口切りにしたねぎを散らす。



### コメント

- ・ 魚介類やきのこに含まれているビタミンDは、カルシウムの吸収をよくします。