


鮭ときのことハーブの紙包み焼き

	材料(2人分)			
	生鮭	80g × 2	塩	少々
	にんにく	1片	玉ねぎ	50g
	ぶなしめじ	50g	ミニトマト	2個
	ローズマリー	2本	塩	ひとつまみ
	白ワイン	小さじ2	オリーブ油	小さじ2
	レモン	1/4個		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	184 kcal	18.4g	7.9g	1.2g



作り方

★オーブンは200°Cに予熱する。

1. 鮭に塩をふり、5分おいてから表面の水気をふく。
2. にんにく、たまねぎは薄切りにする。
3. しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
4. ミニトマトは半分に切る。
5. オーブンペーパー(30×50 cm)の中央に玉ねぎ、鮭、にんにく、しめじ、ローズマリーの順にのせ、塩をひとつまみふり、ミニトマトをのせる。
6. 白ワイン、オリーブオイルをかけ、オーブンペーパーで包む。
7. 200°Cのオーブンで15分焼く。
8. くし型に切ったレモンを添える。



コメント

- ・ 鮭にはビタミンD、ビタミンB群、DHA、EPA、抗酸化作用のあるアスタキチンなどの栄養素が含まれています。