



旬の魚を楽しむレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
266 kcal

1人分
食塩相当量
0.7g

1人分
ビタミンD
13.6 μg

※写真はイメージです

ホイル焼きで簡単! 秋の味覚

鮭と秋野菜のホイル焼き

秋の味覚である鮭ときのこには、カルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富に含まれており、骨の健康をサポートしてくれます。さらに、鮭に含まれる強い抗酸化成分(アスタキサンチン)やさつまいものビタミンCは秋の疲れを回復させてくれます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

生鮭	2切れ	玉ねぎ	1/4個(50g)
さつまいも	2cm	酒	小さじ2
ぶなしめじ	1/2株(50g)	バター	小さじ2
舞茸	1/2パック(50g)	醤油	小さじ1
玉ねぎ	1/4個(50g)	レモン汁	少々

- 1 さつまいもは5mm厚さの輪切りにし、水にさらした後、耐熱皿に入れてふんわりラップをし、電子レンジ(500W)で1分半加熱します。
- 2 ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分けます。舞茸は食べやすい大きさにほぐします。玉ねぎは2~3mm幅の薄切りにします。
- 3 アルミホイルの中央に玉ねぎを敷き、その上に生鮭をのせます。生鮭の周りにさつまいもやきのこ類をのせ、酒を振りかけ、バターを鮭の上にのせます。
- 4 中の蒸気が漏れないように、アルミホイルの手前と奥を合わせてきっちり折り込み、両端もねじって密閉します。
- 5 フライパンに並べ、蓋をして中火で10~12分ほど蒸し焼きにします。
- 6 器に盛りつけ、アルミホイルを開き、仕上げに醤油とレモン汁をかけます。



ココがPOINT!

蒸し焼きにする際に焦げが気になる場合は、フライパンに水を小さじ2ほど入れて蒸し焼きにしましょう。