

やきつべ減塩長寿食レシピ

たっぷりきのこ入り鮭のホイル包み焼き



エネルギー
168Kcal



たんぱく質
15.2g



脂質
8.3g



塩分
1.4g



●材料 (4人分)

鮭 60g × 4切
 白葱 80g
 にんじん 40g
 えのき茸 60g
 A (赤味噌 大さじ2、みりん 大さじ1
 マヨネーズ 大さじ2と1/2)
 アルミホイル 適宜



●作り方

- ① 鮭は水気を拭く。
- ② 白葱は斜め薄切り、人参はせん切り、えのき茸は長さを2等分する。
- ③ Aの調味料を合わせる。
- ④ アルミホイルは魚を1切れ包める位に切っておく。
- ⑤ アルミホイルの中央に野菜と鮭を置き③をかけて包む。
- ⑥ フライパンに⑤を並べお湯を注ぎ(1/2カップ位)蓋をし途中でお湯を足しながら、鮭に火が通るまで15分程度加熱する。

★ワンポイントアドバイス

濃い味噌だれがかかるので、鮭に下味はつけなくても美味しく頂けます。魚の臭みが気になるようでしたら、酒(分量外)を振っておくとなくなります。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
 その他のレシピはホームページでも公開中
 焼津市立総合病院 栄養科

