

きのここと魚のホイル焼き



【材料】 1人分

魚の切り身	1切れ
お好みのきのこ	100g
バター	小さじ1 (4g)
A { 醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

【作り方】

- ①きのこは各々、石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②ホイルを20cmくらいの長さに切り、魚→①→バターの順に乗せ、Aをかけてホイルを閉じる。
- ③グリル、トースター、フライパンなどで中まで火が通るまで蒸し焼きする。

ひとこと

ホイルで包んで焼くと、ふっくら焼き上がり、旨味を逃しません。

(1人分)※鮭の切り身の場合

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
166	21.3	11	7.1	4.4	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

