

## 鮭の彩りホイル焼き



### 1人分栄養素

エネルギー	264.3kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	18.2g
炭水化物	8.4g
食物繊維	2.6g
食塩	0.4g

### 材料<1人分>

鮭……………80g	ナッツ(アーモンド、くるみ)…各1粒
玉ねぎ……………40g	オリーブ油……………大さじ1
しめじ……………20g	塩……………適量
赤パプリカ……………30g	こしょう……………適量
レモンスライス……………1枚	

### 作り方

- ① 鮭に塩をふって10分置き、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ② しめじは石づきを取り、細かく小房に分ける。
- ③ 玉ねぎは薄切り、パプリカは千切りにする。
- ④ 細かく刻んだナッツ、オリーブ油、こしょうを混ぜる。
- ⑤ アルミホイルにたまねぎ、パプリカを入れて、鮭、しめじ、レモンスライスの順に置き、④をかける。
- ⑥ アルミホイルをしっかり閉じて包み、フライパンに置いてふたをし、強火で2分ほど加熱したら弱火にしてさらに8分ほど加熱する。
- ⑦ アルミホイルごと器に盛りつけて完成。

### 料理のポイント

鮭にはn-3系脂肪酸が含まれています。しめじやアーモンドには脂肪の燃焼を助けるビタミンB2が豊富に含まれ、鮭やオリーブオイルに含まれる脂質の代謝を高めてくれます。

材料には、7大アレルギーを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
×	×	×	×	×	×	×