

鮭のちゃんちゃん焼



材料(2人分)

・生鮭	120g(2切)	・塩コショウ	0.6g
・玉葱	40g	・ベーコン	4g
・しめじ	40g	・キャベツ	30g
・マーガリン	3g	・あわせ味噌	10g
・しょうゆ	4g	・みりん	8g
・レモン	1/4	・アルミホイル	30cm

- ①生鮭は軽く洗い、塩コショウを振っておく。
- ②玉葱はスライス、ベーコンは0.5cmに切る。
しめじは石づきを切ってほぐし、キャベツは千切りにする。
- ③フライパンを熱して、マーガリンで②を炒める。
- ④あわせ味噌、しょうゆ、みりんを溶き混ぜておく。
- ⑤アルミホイルに鮭、③の野菜をのせて包み込み④の調味料を上からかける。
- ⑥180℃のオーブンで10~15分焼く。(フライパンでも可)
- ⑦くし切りにしたレモンを飾る。

エネルギー
138kcal

塩分 1.3g
コレステロール 36mg
たんぱく質 15.5g

ワンボ'イント
アト'バイス

アルミホイルを使うことで、野菜やきのこの旨みが凝縮されます。また、余計な油を使わなくていいので、低カロリーに抑える事ができます。