



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



秋の味を楽しむ きのこたっぷり鮭のホイル焼き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
198kcal	1.1g	約30分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

生鮭(切身).....2切
玉ねぎ.....1/4個
舞茸.....50g
生しいたけ.....2個
エリンギ.....50g
えのきたけ.....50g
塩・こしょう.....少々
有塩バター.....10g
レモン(輪切り).....2枚
きざみねぎ.....適量
ぼん酢しょうゆ.....小さじ2

■作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをふり、5～10分程度置き、表面の水気をキッチンペーパーで拭き取る
- ② 玉ねぎは薄切りにする
- ③ 舞茸は食べやすい大きさにほぐし、しいたけは石づきを切り落としてから傘を薄切りに、エリンギは食べやすい大きさに切り、えのきは石づきを切り落としてから半分の長さに切り、ほぐしておく
- ④ アルミホイルの中央に②を敷き、その上に①を置き、その上に③をのせて、最後にバターをのせて包む
- ⑤ ④と同様に計2個作る
- ⑥ ⑤をオーブントースターで10分程度焼き、鮭に火が通ったら皿に盛り付け、レモンときざみねぎを散らし、ぼん酢をかけていただく

cooking memo