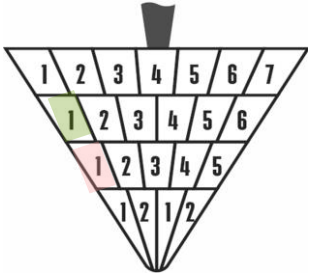
＊塩さけのホイル焼き

主菜1sv　副菜1sv

栄養成分表示	1人分
エネルギー	219kcal
蛋白質	20.8ｇ
脂質	9.5ｇ
食塩相当量	1.5ｇ



《ポイント》
　塩さけの塩気を利用し、野菜類ときのこ類をプラスして、ホイル焼きにすることで、しっかり主菜・副菜が摂れます。
　カット野菜をつかえば、手軽に作れます。
　生さけに、自分で塩をひとつまみ（０.２ｇと想定）ふると、１.０ｇ程減塩になります。

材料と作り方

主菜1sv　副菜1sv

材料（２人分）	分量	備考
塩さけ	６０ｇ×２切れ	
たまねぎやにんじん、きゃべつ、ねぎなど	合わせて１５０ｇ	
きのこ類	１/２パック	50g
レモン	２切れ	
アルミホイル		

（材料２人分）

作り方

① 塩さけの余分な水分をふき取り野菜を切る。

② アルミ箔に、野菜を少ししいて、その上に、①をのせて、残りの野菜をその上にのせ、酒をふりかけて、アルミ箔を閉じる。

③ フライパンに水を入れて、火にかけ、沸騰してきたら、②を入れて、フタをして、１５分程蒸し焼きにする。

④ ③を皿にのせて、レモンを添える。

作成協力：箱根町食育サポートメイト六彩会