

鮭と水菜のホイル焼き



3歳以上
向き

One point


ちゃんちゃん焼きのような味噌ベースの味付けのホイル焼きです。味噌があれば白みそを使用してください。鮭の切り身はある程度、骨は抜いておきましょう。トマトはうま味の強い種類を使ったほうがより美味しく出来上がります。

1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：135kcal 塩分：0.8g 野菜の量：



(子ども用) カロリー：68kcal 塩分：0.4g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

材料(大人2人分+子ども1人分)

鮭	2.5切	水菜	70g
酒	小さじ1/2	玉ねぎ	25g
練り生姜	少々	にんじん	15g
味噌	小さじ2	プチトマト	3個
上白糖	小さじ1/2	ぶなしめじ	25g
醤油	小さじ1/4		
みりん	小さじ1	バター	3g
白すりごま	小さじ1	塩	ひとつまみ
		こしょう	少々
		上白糖	小さじ1/3
		味噌	小さじ2
		水	10mL

※子ども用の材料は大人の1/5量と考えてください

つくり方

1. 水菜は食べやすい長さに、玉ねぎはスライス、にんじんは短冊切り、トマトは食べやすいサイズに切り、ぶなしめじは石づきを取り、小房にわけておく。子ども用の鮭は1.5cm角程度のサイズに切っておく。鮭は酒～白すりごままでを下味としてつけておく。
2. バター～水までを合わせて電子レンジ(600W)で20秒程度加熱し、混ぜておく。
3. ホイルに1)を置き、その上に野菜を並べる。そこに2)をかけて250℃のオーブンで15分程度焼く。全体に火が通っていれば出来上がり。

