



きのこたっぷりホイル焼き

材料 (2人分)

生鮭	2切れ
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
※まいたけ	30g
※生しいたけ	30g
※玉ねぎ	20g
※ピーマン	20g
有塩バター	8g



※高根沢町の農産物

作り方

- ① 生鮭に塩、こしょうをふる。
- ② 玉ねぎ、生しいたけは薄切りに、ピーマンは縦に細切りにする。まいたけはほぐしておく。
- ③ アルミホイルに鮭を置き、その上に②の野菜、きのこ、バターを乗せしっかり包む。
- ④ 水を入れたフライパンに並べて、蒸し焼きにする。

【栄養価(1人分)】

エネルギー147kcal たんぱく18.8g 脂質6.7g 食塩相当量0.7g

食改さんがおすすすめ!

オリジナルレシピの



甘塩鮭の場合は、塩を抜いてこしょうのみ使用してください。ホイルを開けると**きのこの香りがふわっと**広がります。

食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

