

鮭の包み焼き

～ 鮭と野菜を包んだら、レンジでチーン！ ～



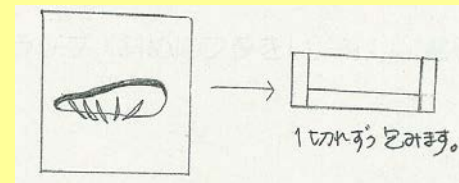
1人分 166kcal
塩分 0.7g

材 料 (4人分)

生鮭	2切れ (140g)
塩	少量
こしょう	少量
※ クッキングシート	
玉ねぎ	50g
パプリカ (赤・黄)	各1/4個
しめじ	40g
酒	大さじ1 (15g)
ポン酢	小さじ2 (10g)
バター	10g

作り方

- 1 生鮭は塩、こしょうで下味をつける。
玉ねぎは薄切り、パプリカはそれぞれ薄切りにする。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 2 クッキングシートに①の鮭を1切れずつのせ、その上に①の野菜をのせる。酒とポン酢をふりかけ、バターをのせ、シートで包む。



- 3 ②を皿にのせ、電子レンジ600Wで約4分加熱する。

