

さけ 鮭ときのこのホイル焼き



★ 材料(4人分)

鮭の切り身…4切れ
えのき…1/2パック
まいたけ…1パック
玉ねぎ…1/2こ
ポン酢…適量

鮭はビタミンDが
たくさん！
ビタミンDは骨を丈夫に
したり、免疫力アップが
期待できるよ。



作り方

- ★ ① えのきは石づきを取って1/3の長さに切ってほぐします。
まいたけも食べやすい大きさにほぐします。



② 玉ねぎはうす切りにします。



③ アルミホイルに鮭を乗せます。

上に玉ねぎ、えのき、まいたけを乗せてアルミホイルを包みます。



アルミホイルは
上下 → 左右の順に包むと
きれいにできるよ！

④ むし器にアルミホイルごと入れて、弱火で15分蒸します。

※むし器がなければ、フライパンに水50ccを入れて、弱火で15分！



⑤ ポン酢を好きな量かけたらできあがり！

