

鮭のポテトホイル焼き ・ 即席みそ汁

野菜量 100g

レシピのポイント

カット野菜を使うので包丁いらず、オクラと長ねぎは、はさみでカット。
鮭と野菜をホイルに包んで焼くので、栄養やうまみをのがしません



材料（鮭のポテトホイル焼き）	1 人分	栄養成分表示
銀鮭	1 切れ（80 g）	エネルギー：240kcal
塩	少々（0.5 g）	たんぱく質：17.6 g
ポテトサラダ（市販品）	50 g	脂 質：14.3 g
カット野菜（野菜炒め用）	75 g（1/3 袋）	炭水化物：13.4 g
ポン酢しょうゆ（仕上げ用）	小さじ 1（6 g）	食塩相当量：1.2 g



↑ ごはん（180 g）とフルーツを添えると 566kcal

調理時間：約 30 分、費用目安：400 円前後（1 人分）



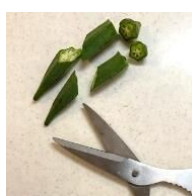
【 作り方 】

1. 鮭のポテトホイル焼き



アルミホイルの上にカット野菜と鮭をのせ、鮭の上に塩をふる。さらに鮭の上にポテトサラダをのせ、ホイルで包む。

2. 即席みそ汁



オクラのへたをはさみで切り落とし、半分で斜め切りにする。
長ねぎもはさみで長さ 2 cm に切る。

3.



魚焼きグリル中火で焼きました。
機種により火加減が違いますので、
様子を見ながら焼いてください

魚焼きグリルに、包んだホイルとオクラをのせる。
オクラは約 10 分、包んだホイルは約 20 分焼く。

4. 焼いている間に・・・



お椀に焼いたオクラ、みそ、かつお節、わかめを入れる。長ねぎは、はさみで縦に切り込みを入れ、横から切りながらお椀に入れ、熱湯を注ぐ。

5.



鮭のポテトホイル焼きが焼けたら器に盛りつけ、
食べる直前にポン酢しょうゆをかける。