



# お手軽魚料理



この1品でお野菜までしっかりとれる

## 鮭の包み焼 (1人分)



### 材料

- |          |            |         |      |
|----------|------------|---------|------|
| ・ 生鮭     | 1切れ        | ・ ミニトマト | 2個   |
| ・ 玉ねぎ    | 1/4個 (50g) | ・ 酒     | 小さじ1 |
| ・ しめじ    | 1/4株 (30g) | ・ バター   | 小さじ1 |
| ・ ブロッコリー | 3房 (20g)   | ・ ポン酢   | 大さじ1 |

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、しめじ・ブロッコリーは小房にわける。
- ② 皿にクッキングシートを広げ、玉ねぎ・鮭・しめじ・ブロッコリー・トマトの順にのせる。
- ③ 酒をまわしかけバターをのせ、シートで包み、電子レンジ(600w)で1分半ほど加熱する。  
アルミホイル
- ④ やけどに注意しながら包みを開け、ポン酢をかけていただく。

### 栄養成分

エネルギー	184Kcal
たんぱく質	21.0g
食塩相当量	1.7g