



鮭の塩こうじホイル焼き

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3～4人前

- | | | |
|----------------|-------------|------------|
| ・ 凍 トラウトサーモン切身 | 1パック(100g) | 2パック(200g) |
| ・ 玉ねぎ | 1/2個 | 1個 |
| ・ 小ねぎ | 1/2束 | 1/2束 |
| ・ 塩こうじ | 1/2パック(20g) | 1パック(40g) |

【家庭で用意】

- | | | |
|----------|--------|------|
| ・ 味付けぼん酢 | 小さじ1 | 小さじ2 |
| ・ ごま油 | 小さじ1/2 | 小さじ1 |

作り方



500W



800W

【下ごしらえ】

トラウトサーモン切身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。ポリ袋にトラウトサーモン切身と塩こうじを入れて約30分漬け込みます。

- ① 玉ねぎはスライス、小ねぎは小口切りにします。
- ② 具材が入る大きさのアルミホイルを人数分広げます。①の玉ねぎをアルミホイルの上に置き、その上に塩こうじに漬けたトラウトサーモン切身をのせ、ごま油をかけます。
- ③ アルミホイルを手前から順にかぶせていき、水が入らないよう両端を折って包みます。
- ④ フライパンに底から約1cmの深さまで水を入れ、③を入れて熱します。
- ⑤ 沸騰してきたら蓋をして、約15分蒸します。
- ⑥ トラウトサーモン切身に火が通ったら、味付けぼん酢をかけ、小ねぎを散らしてできあがり。

〈栄養成分1人前(254g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 146kcal 【蛋】 11.5g 【脂】 8.2g 【炭】 5.9g 【塩】 1.3g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。