



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 トロウツサーモン切身	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】

・味付けぽん酢	小さじ1	小さじ2
・ごま油	小さじ1/2	小さじ1

〈栄養成分1人前(254g)あたり〉(全体を2人分として計算)

カロリー 146kcal 蛋白質 11.5g 脂質 8.2g 炭水化物 5.9g 鹽分 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)を表記しております。

※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(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してください。

作り方



レンジ 500W



トースター 800W

【下ごしらえ】

トロウツ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。ポリ袋にトロウツ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ロウツ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く、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沸騰してたら蓋をして、約15分蒸します。
- ⑥トロウツサーモン切身に火が通ったら、味付けぽん酢をかけ、小ねぎを散らしてできあがり。