

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		コンビニ食材			
鮭のホイル焼き ～味噌マヨネーズ味～		主菜			
		魚			
材料・分量（1人分）					
鮭	1切れ				
カット野菜	1/2袋				
塩・こしょう	少々				
味噌	小さじ1・1/2（9g）				
マヨネーズ	小さじ1・1/2（6g）				
油	少々				
作り方					
<ol style="list-style-type: none"> 1 鮭に塩・こしょうをふる。 2 味噌とマヨネーズを混ぜる。 3 アルミホイルに油をひき、カット野菜、鮭をのせて2をまんべんなくかける。 4 アルミホイルを密閉し、フライパンに置く。 5 フライパンに約1cmの水を入れ、ふたをして10から12分蒸し焼きにする。 					
調理のワンポイント					
<p>使用する野菜は、好みの野菜を使用できます。</p> <p>野菜をカットする時は、火が通りやすいよう薄切りにしましょう。</p> <p>鮭にあらかじめ塩が振ってある場合には、塩を振る必要はありません。</p>					
栄養価					
エネルギー	236kcal	たんぱく質	20.1g	脂質	14.9g
炭水化物	4.6g	食塩相当量	2.9g		

レシピ提供：東京都西多摩保健所 管理栄養士
東京都西多摩保健所