

鮭のホイル焼き

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 40分

野菜量 / 130g

材料（1人分）

- ・ 紅鮭 60g
- ・ カット野菜(市販) 130g
(キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら)
- ・ ぶなしめじ 15g
- ・ えのきたけ 50g
- ・ 無塩バター 10g
- ・ 減塩濃口醤油 18g
- ・ 本みりん 9g
- ・ 酒 4g

エネルギー 250kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.6g
炭水化物 18.7g 食塩相当量 1.6g

作り方

- ① しめじとえのきの石づきをとり、ほぐす。
- ② アルミホイルに鮭を皮目を下にし、カット野菜、しめじ、えのきを乗せる。
- ③ 調味料を入れ、バターを上に乗せ、アルミホイルを閉じる。
- ④ オーブンで160℃で15分加熱する。
- ⑤ 火の通り具合をみて、足りないようなら再度加熱する。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 4班

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 お赤飯のおにぎり(中食)

副菜 ② ひじき煮(中食)

主菜 ★鮭のホイル焼き

汁物 野菜スープ

副菜 ① ほうれん草のおひたし

デザート・ドリンク 缶詰フルーツ入りヨーグルト