

# さけ や 鮭のホイル焼き

ざいりょう (にんぷん)  
～材料～ (4人分)

なまさけ 生鮭 4切れ  
たま 玉ねぎ 100g  
えのきだけ 35g  
コーン 35g

(1ホイル分=1人分)

■バター 小さじ1  
■酒 小さじ1/2  
ポン酢 適量

つくかた  
～作り方～

1. 玉ねぎはうす切りにする。  
えのきだけは、根元を切り落とし、半分に切り、ほぐしておく。
2. クッキングシートを広げ、玉ねぎを並べ、その上に鮭をおき、酒をふる。  
その上にえのきだけ、コーン、バターをのせ、しっかりと閉じる。
3. オーブンを230度に予熱し、15分焼く。
4. クッキングシートごと皿に盛りつけ、フタをあけ、ポン酢をかける。

# さけ や 鮭のトマトチーズ焼き

ざいりょう (にんぷん)  
～材料～ (4人分)

なまさけ 生鮭 4切れ  
たま 玉ねぎ 1/2個  
しめじ 1パック  
ブロッコリー 1/2株  
ミニトマト 8個

スライスチーズ 4枚  
しお 塩 少々  
■ケチャップ 大さじ6  
■コンソメ 小さじ2  
くろこしょう 少々

つくかた  
～作り方～

1. 鮭は塩をふってしばらくおき、水気が出たらふきとる。  
玉ねぎは薄切り、しめじとブロッコリーは小房に分ける。トマトは4等分に切る。
2. クッキングシートの上に玉ねぎ→鮭→しめじ・ブロッコリーの順にのせ、■とトマトを混ぜ合わせたソースをかけ、チーズをのせる。クッキングシートの口を閉じる。
3. 180度に予熱したオーブンで15分焼く。

にがて ひと  
トマトが苦手な人でも  
おいしく食べられるよ!



さけ み あか つよ  
♡鮭の身は、赤みが強いほど  
うまみと脂がのってておいしい証拠!

