

おすすめヘルシーレシピ

鮭のカレーホイル包み焼き

(エネルギー203kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.1g 食塩相当量 0.7g)

材料（2人分）

- 鮭切り身 2切れ
- 玉ねぎ 60g
- じゃが芋 60g
- えのき 60g
- ミニトマト 4個
- こねぎ 1本
- マヨネーズ 大さじ2
- カレー粉 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2



作り方

- ① 鮭にカレー粉をまぶします。
- ② 玉ねぎはスライス、じゃが芋は千切りにします。えのきは食べやすく分けます。ミニトマトは半分に切ります。こねぎはみじん切りにします。
- ③ マヨネーズとしょうゆ、こねぎを混ぜます。
- ④ アルミホイルにじゃが芋を敷き、その上に鮭をおき、さらに玉ねぎ、えのき、ミニトマトをのせます。
- ⑤ ③をかけ包みます。
- ⑥ フライパンに並べ、ひたひたぐらいの水を入れ蒸し焼きにします。

ひとこと

鮭の字のつくり圭を分解すると十一十一となることから11月11日は鮭の日とされています。秋鮭は高たんぱく、低脂肪でとてもヘルシーです。野菜やきのこと一緒に包み一品で栄養のバランスがとれます。カレー粉の風味で塩分控えめになっています。旬の鮭で秋の味覚を楽しみましょう！