



秋鮭ときのこのバター焼



材料(2人分)

- 生秋鮭…2切(100g×2)
- 塩…1.6g
- 油…小さじ1(炒め用)
- バター…大さじ2(24g)
- 玉ねぎ(半分の輪切り 7mm厚)…80g
- 塩…0.5g
- にんにく…1片 スライス
- きのこ(しめじ、エリンギ、しいたけ、マッシュルームなど)…120g
- パセリ みじん切り…好みで少々

栄養量
 ・エネルギー…255kcal ・脂 質…16.1g ・カルシウム…24mg ・食物繊維…2.6g
 ・たんぱく質…24.7g ・炭水化物…6.8g ・ビタミンD…32.5μg ・食塩相当量…1.4g

① アルミホイルを鮭より大きめに切り、破けないよう二枚重ねにして用意します。



② 鮭に塩を振り、味をなじませておきます。



③ 玉ねぎとにんにくをフライパンで軽く炒め(少し透き通るくらい)、①のホイルにのせます。きのこをのせ、塩を振り②の鮭のをせます。



④ ホイルの周囲を持ち上げ、折りたんで鮭がちょうど入るくらいの大きさの器にします。バターをちぎってのせ、予熱したオーブントースター又は魚焼きグリルで15分くらい表面に焼き色が付くくらいまで焼いて完成です。好みでパセリのみじん切りを振りかけてください。

