

夏野菜と白身魚の ホイル焼き

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 160kcal,たんぱく質 21.1g,
脂質 5.6g,食塩相当量 0.4g

算出：日本食品成分表2015年版(七訂)



※写真はカレイ(ムニエル用)を使用しています。

【作り方】

- ① 白身魚の両面にこしょうを振りかけ、身にすり込む。
- ② アルミホイルは30cmほどの長さに切る。
- ③ ②の真ん中に有塩バターを薄く塗る。
- ④ 有塩バターを塗った上に玉ねぎ、ズッキーニ、白身魚、きのこ類、ミニトマト、残りの有塩バターの順に乗せる。
- ⑤ ④を残ったアルミホイルで包む。
- ⑥ オーブントースターで30分焼く。
- ⑦ 器に乗せ、アルミホイルを開けてレモンを搾る。

※残った有塩バターは後で使うので、アルミホイルの端に置いておく。

※お好みで、ぽん酢しょうゆゆ大さじ1/2(食塩相当量0.7g)をかけてもよい。

【材料(2人分)】

●白身魚	2切れ
○こしょう	少々
●玉ねぎ(5mm幅のくし切り)	小1/2個 (50g)
●ズッキーニ(5mm幅の輪切り)	1/4本 (50g)
●ミニトマト(縦半分に切る)	2個 (20g)
●エリンギ	1/2本 (20g)
●えのきたけ	1/5袋 (20g)
●有塩バター	10g
●レモン(半分に切る)	1/4個 (10g)

あと一品！*お家deやさしおベジ増し*



野菜とチーズをオーブントースターで15分焼くだけ！
バジルなどの香草を追加すると、さらにおいしくなるよ。

