

夏こそ採りたい栄養素はビタミン類とミネラル。特に夏野菜にはカリウム・マグネシウムなど体温の調節に関わる栄養素が豊富です。



さけのホイル焼き

2022/6/21

材料	8	人前	調味料	
塩さけ	4	枚	こしょう	少々
玉ねぎ	1	個	酒	大さじ 4
ピーマン	2	個		
スライスチーズ	4	枚		

栄養成分表



150	Kcal エネルギー
32.2	mg ミグラム コレステロール
3.1	g グラム 炭水化物
1.1	g グラム 食塩相当量

作り方

- ① 玉ねぎは薄いスライス、ピーマンは細切り。
- ② アルミホイルに玉ねぎ、さけ、スライスチーズ、ピーマンの順に重ねて、酒をふりかける。
- ③ アルミホイルを丁寧につつむ
- ④ 180度に余熱したオーブンで25分焼く