

秋鮭のホイル焼き

140 kcal 蛋白質 14 g 塩分 0.7 g

美味しく減塩のコツ！

鮭に下味を入れることがポイントです。
トマトを加熱することで酸味が甘味と旨味に変わり
チーズの塩味で相乗効果が生まれます。



材料（1人分）

秋鮭	30g
(A)塩	0.05g
(A)胡椒	0.01g
タマネギ	10g
トマト	20g
ピーマン	10g
シュレッドチーズ	30g
(B)塩	0.1g
(B)胡椒	0.01g

作り方

- 1 鮭にA塩を振り、5分置いて水気をふき取り、A胡椒を振る。
- 2 タマネギとピーマンは薄切り、トマトは1cm角に切る。
- 3 アルミホイルを広げ、タマネギ、鮭、シュレッドチーズ、トマト、ピーマンの順にのせてのB塩、B胡椒を振る。
- 4 ホイルをとじ、180度に余熱したオーブンで15分加熱して完成です。