

12月のお手軽減塩レシピ “鮭のホイル焼き”



あぶらがのった鮭と甘みが美味しい玉ねぎにオクラ・青じそ、しめじやエリンギなどのきのこが風味いっぱいに含まれたホイル焼きのレシピです。野菜と干しいたけの粉末だしで充分にうま味は出ていますので、減塩醤油はお好みで。

《材料》 2人分

- ・ 生鮭…… 2切れ
- ・ しめじ…… 1パック
- ・ エリンギ…… 1パック
- ・ 玉ねぎ…… 1/2個
- ・ オクラ…… 2本
- ・ 干し椎茸の粉末…少々
- ・ 青じそ…… 4枚
- ・ 酒…… 大さじ 2
- ・ 減塩醤油…… 少量



《作り方》

- ① しめじは石づきを切りほぐす。
- ② エリンギは長さ半分にし、短冊切りにする。
- ③ オクラはへたを切り、長ければ半分にする。
- ④ 青じそは千切りにする。
- ⑤ 一人分ずつ、ホイルに玉ねぎの薄切りを敷き鮭を乗せる。
鮭の上に干し椎茸の粉末をかけ、酒を大さじ 1 かける。
- ⑥ その上に、玉ねぎ・しめじ・エリンギ・オクラ
・ 青じそを乗せ、ホイルで包む。
- ⑦ フライパンへホイルに包んだ鮭をいれ、水を入れる。
(鮭が 2 センチ程度水につかるように)
- ⑧ フライパンに蓋をして、沸騰するまで中火で加熱し、
沸騰したら弱火で 15 分蒸し焼きにする。
- ⑨ 減塩醤油をお好みでかける。

1人分 食塩相当量 0.5g

