

サケと青梗菜の ホイルみそ焼き

POINT

包んでオーブントースターで焼くだけ。
これ一品でバランスがよく、
野菜がしっかりとれるレシピです。



主菜

1人分
219 kcal
食塩相当量
1.4g



KENKO RECIPE ◆ 高血圧

サケと青梗菜のホイルみそ焼き

1人分 219kcal ◆ 食塩相当量 1.4g

材料〈2人分〉

生サケ … 2切れ(160g)

玉ねぎ … ½個(100g)

青梗菜 … 2株(200g)

にんじん … 40g

ピーマン … 1個

a

┌	みそ・練り白ごま・酒・みりん
	…各小さじ2
	しょうゆ・ごま油 … 各小さじ1

作り方

① サケは半分に切る。玉ねぎは薄切りに、青梗菜は根元の部分を十文字に切り、葉は適当な長さに切る。

② にんじんとピーマンはせん切りにし、混ぜ合わせたaであえる(A)。

③ アルミホイルを広げ、玉ねぎと青梗菜半量を広げ、サケをのせる。Aをのせ、アルミホイルで全体を包む。トースターで10分ほど焼く。同様に計2個作る。