

からだにうれしい
レシピ

11

November

鮭 ~Salmon~

健康ポイント ▶ 栄養豊富なスーパーフード

- 抗酸化作用に優れた豊富な栄養素が免疫力をアップ
- DHAやEPAが脳細胞を活性化し、記憶力を向上
- フィッシュコラーゲンが潤いとハリのある肌へ導きます

調理例

バター香る鮭のホイル包み焼き

材料 (2人分)

- 鮭…2切 ○玉ねぎ…40g ○しめじ…20g
○ミニトマト…4個 ○塩…少々 ○酒…大さじ2
○有塩バター…20g ○しょうゆ…小さじ2

作り方

- 01** 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを落としてほぐします。アルミホイルに玉ねぎ、鮭、塩、しめじ、ミニトマト、酒、有塩バターの順にのせて包みます。
- 02** フライパンに底から 1cm ほどの水を注ぎ、**01** を入れて中火で熱し、蓋をして15分程蒸します。
- 03** 鮭の中まで火が通ったら火から下ろし、器に盛り付け、しょうゆをかけて完成！

