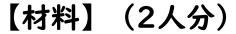
脂質異常症予防レシピ

鮭ときのこのホイル焼き



生鮭

人参 20g

玉ねぎ 100g

まいたけ **50g**

しめじ 50g

こしょう 少々

ポン酢 大さじ2~3

【作り方】

- 2切れ(160g) ① 玉ねぎ・人参はせん切りにする。 まいたけとしめじは石づきを取り、小房に分ける。
 - ② アルミホイルを広げ、中央に鮭を | 切れずつ置き、①の野菜 ときのこをのせて、きっちりと包む。
 - ③ ②を深めのフライパンに並べ入れ、水を I cm程度加え、蓋を して中火で15分程度蒸し焼きにする。※途中、水の量に 気を付ける。
 - 蒸気に気を付けてアルミホイルを開け、食べる前にポン酢 をかける。

★鮭の脂は、血液をサラサラに保つ 効果が期待できます。