脂質異常症予防レシピ

鮭ときのこのホイル焼き

【材料】（2人分）

生鮭	2切れ（160g）
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】

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1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1cm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。

④ 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。