

さけのホイル蒸し

(115kcal 塩分0.7g)

魚に含まれるEPAやDHAは動脈硬化予防にも役立つと言われます。赤い身のアスタキサンチンという色素にも血管の老化予防効果があります。



材料(1人分)

鮭	70g(1切れ)
酒	小さじ1/2(2.5g)
塩こしょう	少々
しいたけ	1枚(10g)
えのきだけ	20g
たまねぎ	30g
水	適量
ポン酢	小さじ1(6g)

作り方

1. アルミホイルを広げ、水分を拭きとった鮭をのせ、酒をふりかけ、塩こしょうで下味をつける。
2. しいたけは石づきをとり、薄切りにする。えのきは根を切り落とし2等分にする。玉ねぎは薄切りにする。
3. ①に②をのせ、ホイルの口をふさぐように包み込む。
4. フライパンに③を入れ、ホイルの半分の高さ程度まで水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。(15分程度)
5. ポン酢をかけて食べる。



クッキングーロメモ

- ・鮭の他、タラやタイでもおいしくできます。
- ・バターを加えてバターしょうゆ味に、また、カボスやレモンをかけてもいいですね。魚焼きグリルやオーブンで焼いてもできます。