

簡単!

# クックアガ〜ラ

11月

## 〜フライパンで鮭のホイル焼き〜

梅谷

今回は、洗い物も少なく、誰でも簡単に作れる、レシピをご紹介します☆  
鮭は、実は白身魚ってご存じですか？ 身が、白ではなくオレンジ色なのは、エサとして食べたエビなどに含まれる色素成分アスタキサンチンによる影響です!! 抗酸化作用があり、体の酸化を防ぎます。  
普段、お魚の摂取が週に半分以下の方は、ぜひ作ってみてください〜♪



写真		【材料(二人分)】	
		生鮭の切り身	2切れ
		にんじん	50g
		もやし	50g
		しめじ	50g
		バター	小さじ2杯
		しょうゆ	小さじ2杯
		レモン	8分の1かけ
		ネギ	適量
		アルミホイル	30cm程度
【栄養成分 (一人分)】			
	タンパク質	19.9g	
	脂質	7.8g	
	炭水化物	4.1g	
	食塩相当量	1.0g	
【作り方】			
①生鮭の切り身はひとつまみの塩を振り、塩をなじませておきます。			
②にんじんは、細く千切りにし、しめじはほぐしておく。			
③アルミホイルを30cmほど用意したら、②のにんじん、もやしを置きます。その上に①を皮を下にしておき、その上に②のしめじとバターを置きます。			
④アルミホイルの包み方は、手前と奥の端を具材の真上で折りたたむように合わせ、余った両端は、ぐるぐると巻いて、角にし、取っ手を作ります。			
⑤④をフライパンで加熱します。(常に蓋をして中火で4分→弱火で8分)			
⑥火が通ったら、器にのせ、お好みの薬味で頂きます☆			