

鮭のホイル焼き ～食べるラー油がけ～

ホイル焼きに入れる魚や野菜は好きなものを使ってアレンジしてみてください。
中荒唐辛子がない場合は一味唐辛子でも美味しくできますが、
その場合は1/4の量で作ってください。
また、ナッツ類は素焼きのものを選び、塩分摂取を控えましょう。



材料

ホイル焼き(2人分)

生鮭 …… 2切れ
キャベツ …… 20g
まいたけ …… 20g
えのき …… 10g
酒 …… 大さじ2杯

食べるラー油(作りやすい分量)

中荒唐辛子 …… 15g
アーモンドダイス …… 10g
くるみ …… 10g
干しえび …… 大さじ 1/2 杯
切りイカ …… 大さじ 1/2 杯
にんにく …… 1かけ
干しいたけ …… 1枚
戻し汁 …… 大さじ1杯
ごま油 …… 300ml
長ねぎ …… 1本
※中荒唐辛子がない場合は一味唐辛子でも
美味しくできます。(1/4の量)



作り方

- 干しいたけは水で戻してみじん切り、にんにく、長ねぎもみじん切りにし、くるみは細かく砕く。
- ①を耐熱ボウルに入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、長ねぎを炒める。
- ③を熱いうちに②へ入れて混ぜ合わせ、食べるラー油をつくる。
- キャベツはザク切り、まいたけとえのきはバラバラにほぐす。
- アルミホイルに、⑤、鮭の順に置き、酒をかける。
- アルミホイルの口をしっかり閉じて、トースターで15～20分焼く。
- 食べるラー油(大さじ1～2杯)をかける。



豆知識

唐辛子の辛味やごま油の香り、
またナッツ類の香ばしさにより、
魚自体に塩で味付けをしなくても
おいしく食べられます。

1人分の栄養価

エネルギー …… 349kcal
たんぱく質 …… 19.2g
脂質 …… 26.5g
炭水化物 …… 3.8g
食塩 …… 0.1g