

白身魚の ホイル焼き

ホイル焼きは、鶏のささみやむね肉、豆腐など色々な食材でもおいしくできます。
トッピングも冷蔵庫に残っている野菜を利用できます。
調味料はバジルソースやトマトソースを使用することで洋風料理にもなります。



材料(2人分)

- 白身魚 …………… 2切れ
- こしょう …………… 適量
- しめじ …………… 30g
- まいたけ …………… 30g
- エリンギ …………… 30g
- 赤パプリカ …………… 30g
- 黄パプリカ …………… 30g
- 三つ葉 …………… 10g
- ポン酢 …………… 小さじ2杯
(またはだし割りしょうゆ)



作り方

- ① しめじとまいたけはほぐす。
- ② エリンギ、赤パプリカ、黄パプリカは約1cm幅に切る。
- ③ 三つ葉は適当な長さに切る。
- ④ アルミホイルに白身魚を置き、しめじ、まいたけ、エリンギ、赤パプリカ、黄パプリカ、三つ葉の上に散らし、アルミホイルを綴じる。
- ⑤ グリルで約10分焼く。
- ⑥ 出来上がりにポン酢をかける。



1人分の栄養価

- エネルギー …………… 161kcal
- たんぱく質 …………… 17.7g
- 脂質 …………… 8.1g
- 炭水化物 …………… 4.7g
- 食塩 …………… 0.7g



豆知識

メイン料理の多くは油脂の含有量が多くなりがちですが、ホイル焼きは油を使っていないので、エネルギーカットに適した調理法です。