

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。

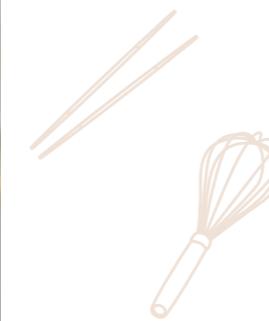
トッピングも冷蔵庫に残っている野菜を利用できます。

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

- しめじとまいたけはほぐす。
- エリンギ、赤パプリカ、黄パプリカは約1cm幅に切る。
- 三つ葉は適当な長さに切る。
- 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、三つ葉を上に散らし、アルミホイルを綴じる。
- グリルで約10分焼く。
- 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。