



栄養価（1人分）

エネルギー 355 kcal

たんぱく質 14.7 g

塩分 1.4 g

材料（2人分）

- ・生鮭切り身 2切れ
- ・塩コショウ 少々
- ・玉ねぎ 100g
- ・しめじ 50g
- ・キャベツ 30g
- ・パプリカ 30g
- ・バター 20g
- ・とろけるチーズ 2枚

作り方

- ① 鮭に塩コショウをする。
- ② 玉ねぎは輪切り、キャベツはざく切り、パプリカは種を取り、薄切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③ アルミホイルの中心にバター半量を塗り、②→①→とろけるチーズの順にのせて包む。
- ④ グリルにホイル焼きをセットし、8～11分で焼く。最後にバターをのせる。

コツ・ポイント

オーブントースターでも簡単に作ることができます。
スーパー等には小骨や皮の取ったものもあるのでそれを利用しても良いです。