

玉ねぎ



加熱すると甘みと旨みが出ます。
風通しのよい場所で長期保存
が可能です。切ったものは
ラップなどでくるみ冷蔵庫へ
入れましょう。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



鮭の濃厚ホイル焼き

調理時間
15分

1人分
149kcal

鮭の濃厚ホイル焼き

調理時間

15分

1人分

149kcal

【材料/2人分】

生鮭(切り身).....	2切れ
塩.....	適量
こしょう.....	適量
キャベツ.....	50g
玉ねぎ.....	50g
にんじん.....	20g
しめじ.....	1/2パック(50g)
ホールコーン.....	30g
キッコーマン わが家は焼肉屋さん 濃厚だれ.....	大さじ1

【作り方】

- ①生鮭は塩、こしょうで下味をつける。キャベツはざく切りにし、玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、しめじは小房に分ける。
- ②アルミホイルを30cmくらいの長さで用意し、キャベツをしき、生鮭をのせ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、コーンをのせ、「キッコーマン わが家は焼肉屋さん 濃厚だれ」をかける。もうひとつも同様に作る。
- ③オーブンまたはオーブントースターに②を入れ、15分程度蒸し焼きにする。
- ④ホイルごと器に盛りつける。