

鮭の紙包み蒸し

材料	2人分	
生鮭	2切れ	
さやいんげん	2本	
しめじ	40g	
にんじん	30g	
酒	小さじ2	
A	長芋すりおろし	50g
	マヨネーズ	小さじ1
	味噌	小さじ1



作り方

- ① 鮭に塩少々（分量外）をふり、10分おいて水気をとる。
- ② さやいんげんは半分に切る。しめじは小房に分ける。
にんじんは2mmの輪切りにして、型で抜く。
- ③ Aを混ぜて長芋ソースを作る。
- ④ クッキングシートを30cm角に切り、①の鮭と②の野菜をおき酒小さじ1ずつかける。クッキングシートの上下を合わせ巻くように包み、左右はねじって止める。
- ⑤ フライパンに100mlの水を入れ④を置いて10分蒸し焼きにする。
- ⑥ 皿に取り、食べるときに③の長芋ソースをかける。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	144	17.3	4.8	7.0	0.7

横須賀市保健所健康づくり課

レシピ作成：ヘルスマイトよこすか