

さけのホイル焼き



作りかた

1. さけはかるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけておく。
2. 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）を塗る。
3. ②に玉ねぎを4等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。
4. ③のアルミホイルの口を閉じて取り外したテーブルプレートに**ホイル焼きのコツ**の並べかたを参照して並べる。
5. ④を**下段**に入れ、**おかず** **39 さけのホイル焼き** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約34分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

230kcal

塩分

1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

材料	2人分（2個）	3人分（3個）	4人分（4個）
生さけの切り身（1切れ約80gの物）	2切れ	3切れ	4切れ
殻つきえび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）	2尾（約40g）	3尾（約60g）	4尾（約80g）
生しいたけ（石づきを取る）	2枚	3枚	4枚
玉ねぎ（薄切り）	100g	150g	200g
レモン（薄切り）	2枚	3枚	4枚
バター	20g	30g	40g
塩、こしょう、レモン汁	各少々	各少々	各少々

ホイル焼きのコツ

並べかたは



1～2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。