

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、しばらくおく。
2. 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルを人数分用意し、薄くバター（分量外）を塗る。
3. ②に玉ねぎを等分してのせ、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、上にレモンとバターをのせる。
4. ③のアルミホイルの口を閉じて角皿に**ホイル焼きのコツ**の並べかたを参照して並べる。
5. ④を**中段**に入れ、**064 さけのホイル焼き** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約20分

1回に作れる分量

1～4人分

使用付属品



角皿 **中段**
テーブルプレート
底面

カロリー

230kcal

塩分

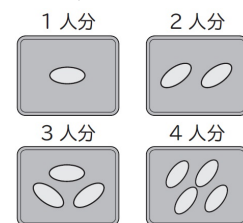
1.4g

※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-W10A対応レシピです。

| 材料 | 1人分(1個) | 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) | 1切れ | 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) | 1尾(約20g) | 2尾(約40g) | 3尾(約60g) | 4尾(約80g) |
| 生しいたけ(石づきを取る) | 1枚 | 2枚 | 3枚 | 4枚 |
| 玉ねぎ(薄切り) | 50g | 100g | 150g | 200g |
| レモン(薄切り) | 1枚 | 2枚 | 3枚 | 4枚 |
| バター(人数分に切り分ける) | 10g | 20g | 30g | 40g |
| 塩、こしょう、レモン汁 | 各少々 | 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。