

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黒皿に**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、**049 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



黒皿 中段
テーブルプレート

カロリー

230kcal

塩分

1.4g

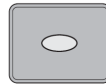
※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

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人分



2人分



3人分



4人分



1～2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。