

鮭とぶなしめじのホイル焼き

森本 未来



使用するきのこ



材料(4人分)

ぶなしめじ・・・1パック
生鮭・・・4切れ
玉ねぎ・・・1個
塩、こしょう・・・少々
酒(白ワイン)・・・少々
バター・・・適量
レモン

作り方

- ① 生鮭に塩、こしょう、酒(白ワイン)をふり、しばらくおく。
- ② 玉ねぎをうす切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、さばいておく。
- ③ アルミホイルに、バターをうすくぬり、玉ねぎ、生鮭、ぶなしめじをのせる。
- ④ アルミホイルを包んで、200℃のオーブンで10～12分ほど焼く。
- ⑤ くし形に切ったレモンを添える。



ひとことメモ

定番のホイル焼き。とっても簡単!



きのこの豆知識

●きのこの成分

きのこ類は、水分、タンパク質、脂質、炭水化物、それに無機質(カルシウム等)、食物繊維、ビタミン類などの成分を含んでおり、水分を除くと炭水化物とたんぱく質が主な成分です。

大きな特長は、野菜類にはほとんど含まれていないビタミンDを豊富に含んでいることと、きのこによっては野菜類よりも多くの食物繊維を含んでいることです。そして、成分ではありませんが、低カロリーということも特長のひとつです。

日本特用林産振興会「キノコからの伝言」より抜粋