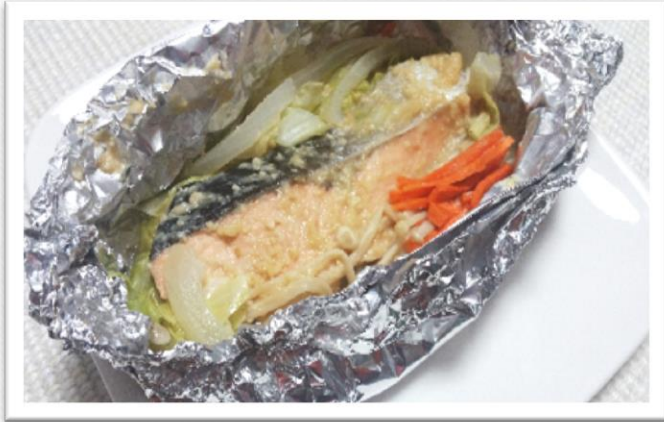


# 鮭のホイル焼き～ちゃんちゃん焼き風～



1人あたり  
180kcal  
塩分 0.7g

## 材料(2人分)

・鮭切身	・・・2切れ		
・キャベツ	・・・80g	・酒	・・・大さじ1
・にんじん		・みそ	・・・大さじ1
・玉ねぎ		・みりん	・・・大さじ1/2

## 作り方

- ① キャベツ、にんじん、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② アルミホイルに①の野菜を敷き、その上に鮭を乗せる。
- ③ 調味料を合わせたものをかけ、アルミホイルを隙間ができないように閉じる。
- ④ フライパンに③をのせ、ふたをして中火で4分、弱火で4分加熱する。