



材料が少なくて簡単

鮭のホイル焼き

【材料】 1人前

生鮭(紅鮭)	70g
しめじ	40g
エリンギ	50g
バター(有塩)	15g
濃口しょうゆ	小さじ1(5mL)
塩	2g

このレシピのポイント

このレシピではビタミンDを多く含む紅鮭を使用しています。ビタミンDは、骨の健康を支えるカルシウムの吸収を促進するだけでなく、筋力やバランス機能の維持にも関与しており、高齢者の転倒予防にも役立つことが報告されています。

100gあたりのビタミンDは、銀鮭が約15 μ g、紅鮭が32~38 μ gと、紅鮭の方が多く含まれているため、紅鮭を使うのがおすすめです。このレシピで美味しくビタミンDを摂りましょう。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 3.1g カロリー 224kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	14.9g	食物繊維	2.9g
脂質	13.9g	ビタミンD	24 μ g
炭水化物	7.6g	レチノール	94 μ g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①しめじは石づきを取って小房に分け、エリンギは2~3mmの厚さに切る。
- ②アルミホイルを広げて中央に鮭を置いて塩をふる。鮭の上に①のしめじとエリンギ、バターをのせ、材料を包むようにアルミホイルをしっかり閉じる。
- ③フライパンにアルミホイルごと入れ、ふたして弱火で約10分焼く。
- ④皿に移してアルミホイルを開け、仕上げにしょうゆをかければ完成。

かえる作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科