

鮭のホイル焼き(ちゃんちゃん焼き風) ~げんた万能うまみそを使ったレシピ~



■材料(1人分)

キャベツ	30g	生鮭	30g
にんじん	5g	げんた万能うまみそ	20g
もやし	15g	酒	2g
サラダ油	1.5g		

■作り方

- ① キャベツ、にんじんは短冊切りにする。もやしはひげを取り、食べやすい長さに切る。
- ② ①のにんじんともやしは茹でる。
- ③ サラダ油を塗ったアルミホイルに生鮭、①のキャベツ、②をのせ、**げんた万能うまみそ**、酒をかけて、アルミホイルが破れないように注意しながら、しっかりと二重に包む。
- ④ フライパンに③を並べ、アルミホイルが半分くらい浸る程度の水を入れ、空焚きにならないように注意しながら10分程度蒸し焼きにする。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
118	8.1	3.0	14.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
411	218	99	1.0

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



げんた万能うまみそ