

魚の味噌マヨ ホイル焼き

学生考案

● 材料（2人分）

白身魚	75g × 2切れ
酒	小さじ1
しめじ	40g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
無塩バター	4g
減塩みそ※1	5g
マヨネーズ	大さじ2
無塩ポン酢	小さじ2/5
一味唐辛子	少々
レモン	30g
アルミホイル	適宜



※1：塩分20%オフ
(食塩相当量8.1g(100gあたり)商品比)

● 作り方

- ① 白身魚に酒をふり、10分ほどおいておく。しめじは小房にわけておく。
- ② にんじんは長さ4cmの薄切り、玉ねぎを1cm幅、レモンを5mm幅の輪切りにする。
- ③ アルミホイルにバターを塗り、玉ねぎ、白身魚、にんじん、しめじの順に並べる。
- ④ Aを混ぜ合わせ③にかけ包む。
- ⑤ ④を200℃のオーブンで20分程度焼く。

1人分栄養価

エネルギー	184kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	11.3g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	1.0g