IH カンタンレシピ Taste of SEASON

旬のきのこと秋鮭を紙で包み、香りを閉じ込めて焼き上げます。
包みを開けば秋の香りが広がります。

秋鮭ときのこの包み焼き

必要時間
15分



材料（2人分）

- 秋鮭 …… 2切れ
- 塩、こしょう …… 各少々
- きのこ …… 100g
  （椎茸、しめじ、まいたけ など）
- ベーコン …… 1枚
- ミニトマト …… 3個
- シュレッドチーズ …… 40g
- おろしにんにく …… 小さじ1/2
- バター …… 10g
- パセリのみじん切り …… 少々
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々

- レモンの櫛切り …… 2切れ
- 水 …… 50ml
- クッキングペーパー …… 30cm角2枚

作り方

1. 秋鮭は、塩、こしょうします。
2. きのこは石づきを取って、ほぐしておきます。
3. ベーコンは細切り、ミニトマトは四つ割りにします。
4. クッキングペーパーの上に❶❷❸をのせて、塩、こしょうを振り、さらにバター、おろしにんにく、シュレッドチーズ、パセリのみじん切りをのせてクッキングペーパーで包みます。 POINT 01
5. フライパンに50mlの水と❹を入れて蓋をして中火で加熱します。水が沸騰すれば弱火にして10分加熱し、取り出して器に盛り、レモンを添えます。 IH POINT 01
6. クッキングペーパーを開いて供します。

栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂　質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
232kcal	13.1g	2.2g	19.7g	5.6g	1.5g

作り方を動画で check

POINT 01



ペーパーは上部で閉じて、香りを逃さないようにサイドもしっかりねじっておきます。

IH料理のコツ
IH POINT 01



IHは安定した加熱で、弱火でも立ち消えの心配がありません。タイマーを設定しておけば消し忘れの心配もありません。