

# サケとハナビラタケのホイル焼き

## 材料（2人分）

- ・ハナビラタケ 100g
- ・サケ（塩なし） 2切れ
- ・キャベツ 150g
- ・塩 少々
- ・酒 大さじ1
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・ブラックペッパー 適量



## ≪ 作り方 ≫

1. サケに塩を振る。ハナビラタケは食べやすい大きさにちぎり、洗ったキャベツはざく切りにする。
2. アルミホイルを用意し、キャベツを敷いてサケをのせる。その上にハナビラタケをのせ、酒、オリーブ油をふり、アルミホイルをとじる。
3. 2. をオーブントースターで15分ほど焼き、最後にお好みでブラックペッパーを適量ふって完成。

## ≪ 栄養価（1人分） ≫

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
418	48.5	17.6	16.7	0.3