

ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info:

Office 052-252-8217



## 秋鮭のホイル焼き ♪

- ①秋鮭に軽く塩胡椒をし、きのこ類はほぐし、ニラは3cm長さに切っておく。
- ②アルミホイルを広げ、秋鮭に味噌とマヨネーズを混ぜて塗り、その上に、きのこ、さつまいも、ニラのせ、しっかりとホイルを閉じる。
- ③200に余熱をしたオーブンで8～10分焼いて完成。

秋の素材をたっぷり使って、食欲の秋を楽しんで下さい♪

### 材料

秋鮭 1切れ  
きのこ類 合わせて30g～  
50g  
さつまいも 輪切り2枚  
ニラ 2本  
塩胡椒 少々  
味噌 小さじ1  
マヨネーズ 小さじ1