



骨の健康づくりに 役立つ食材

- ・ 鮭
- ・ チーズ
- ・ しめじ
- ・ 牛乳



🍴 鮭とチーズのカルシウムたっぷりホイル焼き

📢 アピールポイント

- ・ 鮭に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。さらに、チーズと牛乳でカルシウム、鮭でタンパク質をとることができ、骨の健康づくりに役立つ主菜です。
- ・ ホイルで包んで焼くので、簡単に作れてうま味も逃げにくいです。

【材料（2人分）】

生鮭・・・2切れ
 しめじ・・・1/2パック
 玉ねぎ・・・1/2個
 とろけるチーズ・・・40g
 牛乳・・・大さじ2
 味噌・・・大さじ1
 みりん・・・小さじ1
 塩こしょう・・・少々
 アルミホイル・・・2枚

【作り方】

- ① しめじは石づきを取ってほぐし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 味噌・牛乳・みりんを混ぜてソースを作る。
- ③ アルミホイルに玉ねぎとしめじをのせ、その上に鮭を置く。
- ④ 鮭に塩・こしょうを少々ふり、味噌ソースをかける。チーズをのせてアルミホイルで包む。
- ⑤ 200℃のオーブンで約15～20分焼く。
鮭に火が通ったら完成。