鮭ときのこのホイル焼き

【材料】（作りやすい分量、1 食分）

生鮭切り身	1 切れ
しめじ	1/2 パック
ホールコーン（缶詰）	大さじ 2
バター	大さじ 1
レモン薄切り	2 枚
しょうゆ	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
塩・こしょう	各少々

【下準備】

① 鮭は塩・こしょうをふる。
② しめじは小房に分ける。

【作り方】

① 長さ 40ｃｍに切ったアルミホイルの上にしめじ、生鮭、ホールコーン、レモンの順にのせ、バターをちぎってところどころに散らす。レモンをのせ、しょうゆ、酒をふる。
② 空気をぬきながら、端のあわせめを折りたたんでしっかりととじる。
③ オーブントースターの天板にのせ、オーブントースターで 13～15 分焼く。

◆1 人分、エネルギー374kcal、たんぱく質 22.7ｇ、塩分 2.7ｇ