

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 鮭ときのこのチーズホイル焼き

作るのがものすごく簡単なのに、手のこんだ味がします。我が家ではリピート決定です。



## 材料（1人分）

材料：

- 鮭ハラス缶 1缶
- しめじ 1/4パック
- まいたけ 1/4パック
- とろけるチーズ 20g
- バター 10g

## 作り方

- 1、アルミホイルに食べやすい大きさにしたきのこ類をならべ、バターをのせる
- 2、鮭とチーズをのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く

準備時間

0  
分

調理時間

10  
分

分量

1  
人前

## 栄養成分表（1人前あたりの含有量）



252  
カロリー



糖質

0.6 g

ちょっとしたおもてなし料理にもなります

好きな野菜をいれてもOK