

# 大葉とナッツの和風ジェノベーゼソース



## 🍴 栄養素 (1人分)

エネルギー量	116.0	kcal
食塩	0.5	g
たんぱく質	1.1	g
脂質	11.9	g
食物繊維	0.5	g

## 🍴 材料 (1人分)

大葉	30	g
ピーナッツ	30	g
すりごま	5	g
にんにく	5	g
塩	5	g
パルメザンチーズ	5	g
オリーブ油	100	g

## 🍴 作り方

- (1) すべての材料をフードプロセッサーに入れ、混ぜる。

## 鮭のホイル焼き ～大葉のジェノベーゼソース～



### 🍴 栄養素 (1人分)

エネルギー量	114.0	kcal
食塩	0.2	g
たんぱく質	16.9	g
脂質	3.1	g
食物繊維	1.8	g

### 🍴 材料 (1人分)

生鮭	70	g
塩	0.1	g
しめじ	30	g
トマト	30	g
玉ねぎ	20	g
大葉	3	g
ピーナッツ	3	g
すりごま	0.5	g
にんにく	0.5	g
塩	0.5	g
パルメザンチーズ	0.5	g
オリーブ油	30	g

### 🍴 作り方

- (1) しめじを小房に分け、トマトは半分に切っておく。玉ねぎはスライスしておく。
- (2) 鮭に塩をふる。
- (3) アルミホイルに玉ねぎを敷き、その上に鮭をおく。しめじ、トマトを散らす。
- (4) 大葉のジェノベーゼソースを全体にかける。
- (5) アルミホイルで包み、フライパンで蓋をして約15分弱火で蒸し焼きにする。