

秋鮭のホイル焼き定食セット

材料(2人用)

秋鮭 2切
玉葱 小1コ
カットブナシメジ 1袋
ピーマン 1コ
えのき茸 1袋

〔塩、こしょう 少々

(a)

〔バター 大1
しょうゆ 大2/3
酒 大2/3
〔水 適量

豆腐 1パック
青菜 ¼ワ
油揚げ 1枚
〔だし汁 300ml
〔みそ 大1

*赤字の材料はご自宅でご用意ください

作り方

●秋鮭のホイル焼き

①玉葱...薄切り

えのき...根本を切り、ほぐす

ピーマン...細切り

②アルミホイルで器を作り、玉葱、ピーマンを広げ、鮭をのせて塩、こしょうを全体にふり、しめじ、えのき、(a)をかけて包む。

③水を1cm位張ったフライパンに②を入れ、蓋をして弱火～中火で約15分蒸し焼く。

【コツ】ホイル焼きは底にアルミホイルを2枚重ねると焦げにくくなります。

●みそ汁

①青菜...ざく切り

豆腐...大き目のさいの目に切る

油揚げ...短冊切り

②鍋にだし汁を煮立て、①を入れてさっと煮、みそを溶かし入れる。

※調理例

