



魚ときのこのホイル焼き

調理時間およそ 30分

材料(2人分)

- ぶなしめじ
えのきたけ } …合計200g
- エリンギ }
- アスパラガス…2本
- 玉ねぎ…1/2個
- 鮭(弁当用)…4切
- バター…適量
- おろしにんにく…小さじ1
- 塩・コショウ…少々
- バジル…少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、アスパラガスは約3cmに、きのこは食べやすいサイズに切る。オーブンは180度で予熱する。
- ② アルミホイルを敷き、中央にバターを薄く塗り、玉ねぎ、鮭、きのこ、アスパラガスの順でのせ、上にバター小さじ1、バジル、おろしにんにくをかける。
- ③ ホイルの口を閉じ、オーブンで20分蒸し焼きにする。

きのこを鮭の上に重ねると蒸し焼きの効果で鮭がふっくら仕上がります。



きのこの豆知識

きのこは冷凍保存で旨みがUP! 石づき等を落とし、使いやすくほぐし・スライスして保存。調理時は凍ったまま鍋等へ投入◎