

# 主菜 「切り身魚のホイル焼き」

★食生活改善推進協議会おすすめメニュー★

## <材料（2人分）>

鮭切り身(75g/切)	2 切
しめじ	50 g
えのきたけ	50 g
長ねぎ	20 g
にんじん	10 g
ぎんなん(水煮)	4 個
植物油	適量
塩	小さじ 2/5
酒	大さじ 1
すだち(レモン)	適量

## 🌸作り方🌸

- ① しめじ、えのきたけは根元を切り落としほぐしておく。
- ② ねぎは斜め切りにする。
- ③ にんじんは5mm厚さの輪切りにし、型で抜いてからゆでる。
- ④ すだちは洗って半分に切っておく。
- ⑤ アルミ箔に油を薄く塗り、魚と①～③の食材とぎんなんをのせて、塩・酒をふる。
- ⑥ アルミ箔の上下を合わせてたたみ、次に左右をたたむ。
- ⑦ フライパン又はグリルで約20分間蒸し焼きにする。
- ⑧ 焼けたら器に盛り、すだちを添える。