

おうちで

# おすすめレシピ



## ● 鮭のホイル焼き

味噌味ですが、マヨネーズを使うことで洋風に仕上がります！

鮭だけでなく、鯖やタラなど季節の魚や、赤魚でもおいしく作れます。

### 材料 4人分

材料名	分量	切り方など
鮭の切り身	4切れ	
しめじ	80g	小パック1個：石づきを取ってほぐす
たまご	1/2玉	80g程度：うす切り
人参	1cm	15g程度：せん切り
サラダ油	少々	 
味噌	★ 小さじ1と1/2	
マヨネーズ		
アルミホイル	4枚	ながさ30cmに切る

1 切った野菜は、まんべんなく盛り付けられるように混ぜ合わせておく。★の調味料も混ぜ合わせる。

2 アルミホイルを広げ、サラダ油を塗り、鮭をおく。鮭の上に野菜調味料の順で盛り付ける。



3 アルミホイルは上と下で封を閉じ、左右もそれぞれ折って閉じる。



4 フライパンなら弱火で13分くらい

オープンなら180℃で15分くらい加熱して出来上がり！

※魚の厚みによって、焼き時間は多少異なります。