



レシピ さばのホイル焼き

材料 (1人前)	VL鯖開き 1尾	1袋
	バター	1かけ
	玉ねぎ	1/2個
	しめじ	1/2個
	塩	少々
	コショウ	少々
	レモン	適宜
	パセリ	適宜

- ※ 調味料の分量は目安です。
お好みで加減してください
- ※ 調理時間は、火力や器具によって
異なります。

作り方	<p>①「VL鯖開き 1尾」は冷蔵庫に移すか流水で解凍しておく</p> <p>②解凍したあじの皮の方に切れ目を入れておく (味が染みこみやすくなります)</p> <p>③フライパンにアルミホイルを広げ、薄くスライスした玉ねぎを敷く (この時、ホイルにバターを少し塗っておくとくつきにくくなります)</p> <p>④玉ねぎの上にさばのをせ、いしづきを取ったしめじをほぐしてのせる</p> <p>⑤塩、コショウ少々振りかけレモンを絞る (又はレモン汁でも可) 最後にバターを1かけのせる</p> <p>⑥ホイルの口を閉じ、弱火～中火で10分～15分ほど蒸し焼きにする (中の蒸気が逃げないようにピッタリと閉じるのがポイントです)</p> <p>⑦中まで火が通ったら完成。 お好みでパセリを振りかけてください。</p>	 
-----	--	--

キノコや野菜はお好みで
アレンジしてください。
食べる直前にちょっと
お醤油をたらしても、
ご飯に良く合いますよ。

