

「春の野菜を使ったお魚メニュー」のレシピ

【材料】 4人分

- 鮭・・・・・・・・・・4切れ
- 玉ねぎ・・・・・・・・80g
- じゃが芋・・・・・・200g
- 生わかめ・・・・・・・・20g
- 生しいたけ・・・・・・40g
- コショウ・・・・・・・・少々
- 白ワイン・・・・・・・・大さじ1
- ④ マヨネーズ・・・・大さじ4
- ④ 味噌・・・・・・・・小さじ1と1/3
- ④ パプリカ・・・・・・・・少々
- アルミ箔・・・・・・・・25cm角 4枚



【作り方】

- ① 鮭は、小骨をとりコショウをふっておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしてから水気をきる。
わかめは、洗って食べやすい長さにきる。
しいたけは石づきを取り、削ぎ切りにする。
- ③ じゃが芋は皮をむいて、輪切り又は半月切りにして茹で（じゃがいもの大きさで）ザルにあげて水気を切っておく。
- ④ ④をあわせておく。
- ⑤ アルミ箔の中央に、じゃが芋、玉ねぎ、わかめ、しいたけ、鮭を置き白ワインを均等にふりわけ、④を均等に塗り、パプリカをふりかけて四角くしっかりと包む。
- ⑥ 200度に予熱したオーブン（オーブントースターでも可）に並べいれて、10分位蒸し焼きにしてでき上がり。
※フライパンに並べて蓋をして、15分くらい蒸し焼きにしても大丈夫です



じゃがいもがほくほくして美味しいチーヌ！