

# かれないのさっぱり蒸し



約169kcal 1人分

## 材料〈2人分〉

 カラスカレイ切身…2切

- 玉ねぎ……………1/4個
- しめじ……………100g
- 小ねぎ……………2本
- レモン(スライス)…2枚
- レモン汁……………大さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- しょう油……………適量
- サラダ油……………小さじ1

- ①カラスカレイは解凍し、水気を拭き、塩、こしょうを振る。
- ②玉ねぎは5mm幅の輪切り、しめじは小房に分け、小ねぎは小口切りにする。
- ③オーブン用シート(またはアルミホイル)に玉ねぎ、しめじを盛り、①をのせ、レモン汁、サラダ油を振り、包む。
- ④フライパンに③を入れ、湯をはって蓋をし、中火で7～8分蒸す。
- ⑤④にしょう油をかけ、レモンを添え、小ねぎを散らす。