




しまほっけと かぶの紙包み焼き

材料〈2人分〉

 しまほっけ切身 … 2切

かぶ …………… 1個

かぶの葉 …………… 1本

エリンギ …………… 1本

しめじ …………… 1/3パック

バター …………… 大さじ1/2

A [酒 …………… 小さじ1

しょう油 …………… 小さじ1

- ① しまほっけ切身は解凍後、水気を拭き取る。
- ② かぶは八ツ割、エリンギは1cm幅の輪切り、しめじは小房に分ける。
- ③ かぶの葉は下茹でして1cm長さに切る。
- ④ フライパンにバターを熱して②を入れて炒め、Aを加えてサッと絡める。
- ⑤ オーブンペーパーに④の半量を入れ、①をのせてきっちりと包む（同様にもう1つも作る）。
- ⑥ フライパンに⑤を入れ、水を2～3cm位になるまで加え、蓋をして強火で約10分蒸し焼きにする。
- ⑦ ⑥を器に盛って、包みを広げて③を散らす。

約192kcal 1人分