




縞ほっけと かぶの紙包み焼き

材料〈2人分〉

 縞ほっけ半身 … 2枚

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 縞ほっけ半身は解凍後、水気を拭き取り、1枚を2等分に切る。
- ② かぶは8ツ割り、エリンギは1cm幅の輪切り、しめじは小房に分ける。
- ③ かぶの葉は下ゆでして1cm長さに切る。
- ④ フライパンにバターを入れて熱し、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2切れのせてきっちりと包む。(同様にもう1つ作る)
- ⑥ フライパンに⑤を入れ、水を2～3cm位になるまで加え、フタをして強火で約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