

魚のホイル焼き

【材料】 6人分

白身魚	-----	60 g × 6切れ
塩	-----	小さじ1
こしょう	-----	少々
たまねぎ	-----	150 g
かぼちゃ	-----	180 g
まいたけ	-----	120 g
アスパラガス	-----	60 g
バター	-----	35 g
A	┌	しょうゆ ----- 大さじ2
		レモン汁 ----- 大さじ2
アルミホイル	-----	適宜

【作り方】

- ① 白身魚に塩・こしょうを振り分けておく。
- ② たまねぎは縦半分に切り、繊維と直角に5～7mm幅に切る。
- ③ かぼちゃは5mm厚さに切る。まいたけは小房に分けて手早く洗う。
- ④ アスパラガスは、根元の硬い部分は3cmの斜め切りに、柔らかい部分は3cmの長さに切る。
- ⑤ アルミホイルの上に、たまねぎ・かぼちゃ・魚・まいたけ・アスパラガスを置き、最後にバターをのせて包む。
- ⑥ 200℃のオーブンで約15分焼く。
- ⑦ Aをあわせ、食べる時にかける。

【メニュー作成：食育アドバイザー 安永美智子】