

つつんで焼いたラ

エネルギー (1人前)

142kcal

【材料 2人分】

- ・ タラ切り身 2切れ
- ・ タマネギ 80g
- ・ ニンジン 30g
- ・ ピーマン 30g
- ・ シメジ 40g
- ・ ネギ 10g
- ・ レモン 1/2個

調味料

- ・ 塩 適量
- ・ コショウ 適量
- ・ 醤油 小さじ2
- ・ 酒 小さじ2
- ・ バター 10g
- ・ アルミホイル



つつんで焼いたラ

① タラの水気を取り、塩・コショウをする。



② タマネギ・ニンジン・ピーマンを千切り、シメジは小さな房に分け、ネギは白髪ネギにする。



つつんで焼いたラ

③ 醤油・酒をあわせて調味液をつくる。



④ アルミホイルの真ん中にニンジンとピーマンとタマネギを置き、その上にタラとシメジを乗せる。③の調味液をかけてアルミホイルで包む。



つつんで焼いたラ

⑤ 広めの鍋に高さ2cmほどの水を張り、火にかけて沸騰させたら、食材を包んだアルミホイルを入れる。中火にして水加減に注意しながら15分ほど蒸し焼きにする。



⑥ アルミホイルごと皿に移し、包を開いてバターを乗せる。
白髪ネギを添えて完成。

