



お魚を塩麴につけることで、しっとりジューシーに。相性の良い味噌とバターも加えてどんどん野菜やきのこが食べられます。冷蔵庫の余り食材も活用できますよ。レモンやポン酢を絞ってさっぱり食べられます。

フライパンで ホイル焼き

材料（1人前）

鮭・鯛・ブリ等	1切れ
塩麴*	大さじ1
バター	1切れ
味噌	小さじ1
こしょう	少々
酒	大さじ1

長ネギ or 玉ねぎ*
お好きな野菜ときのこ

*塩分が高いものは大さじ1/2

*長ネギか玉ねぎは、味のアクセントになるので入れてください。

作り方

1. 魚は水分を拭き取り、塩麴に30分以上漬けておく。野菜やきのこは一口サイズに切る。
2. アルミホイルに魚を置いたら、バター・味噌ものをせる。その上に野菜ときのこをのせ、上からこしょうと酒をふりかけてアルミホイルをとじる。
3. フライパンに水をマグカップ1杯分入れたらその上にキッチンペーパーをおく（フライパンに傷がつくのを防止）。2を並べてフタをし、沸騰したら中火で15分加熱する。
4. お好みでレモンを絞ったり、ポン酢をかけて召し上がれ！