魚のホイル焼き

☆たらの代わりに鰆や鮭を使用してもおいしいです

通年

材料：4人分

- 魚切り身(たら) ……4切れ
- 酒 ……大さじ1
- しめじ ……1パック
- 玉ねぎ ……小1個
- さやいんげん……8本
- A
  - 味噌 ……大さじ1
  - マヨネーズ ……大さじ2
  - 唐辛子 ……少々
- アルミホイル15cm長さ ……4枚

【1人分】 エネルギー：109kcal
たんぱく質：5.6ｇ　脂質：6.7ｇ
炭水化物：7.1ｇ　ナトリウム：275mg

主菜

作り方

1. たらの水気をふきとり、酒をふりかける。
2. しめじはいしづきをとり、適宜ほぐす。玉ねぎは厚さをそろえて薄切りにする。さやいんげんはゆでて3cmの長さの斜め切りにする。
3. アルミホイルの中央に②の玉ねぎと①のたらを順にのせ、残りの②の具を重ねる。上にAをのせ、上下・左右を折り返しかるく包む。
4. オーブントースターで12分蒸し焼きにし、器に盛る。