

# すくすく人気レシピ紹介

H30年 5月

今月は鯖のホイル焼きをご紹介します。鯖は脂肪分が少なく、くせも少ないので 子どもたちでも食べやすいですよ。バター・醤油の風味が効いたホイル焼きはすくすくでも人気です。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

## ★鯖のホイル焼き（1人分）

鯖の切り身	…	1切	バター	…	適量
しめじ	…	20g	しょうゆ	…	小さじ1
えのきたけ	…	20g			
たまねぎ	…	20g	酒	…	大さじ
塩・こしょう	…	適宜			



- ① アルミホイルを広げ、中心に鯖を置き塩コショウする。
- ② その上にスライスした玉ねぎとしめじとえのきたけを散らす。
- ③ ②の上にバターをのせたら、しょうゆと酒を、まわしかける。
- ④ アルミホイルを舟形に整えたらもう一枚蓋用のアルミホイルをかぶせ、しっかり上下を止める。
- ⑤ フライパンにのせ、蓋をして弱火～中火で約15分蒸して出来上がり。