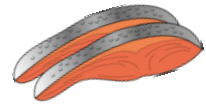


フライパンで簡単蒸し料理♪

☆ 鮭のホイル蒸し



【材料】大人2人分、子ども1人分

- ・生鮭(切り身) 3切れ
- ・しめじ 1房
- ・ミニトマト 8個
- ・ほうれん草 3株
- ・酒 大さじ1と1/2
- ・ポン酢 大さじ2

【作り方】

- ①しめじは石づきを切り落としてほぐす。  
ミニトマトは半分に切る。
- ②ほうれん草は軽く下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ③アルミホイルに生鮭をのせて包むように形を整えてから①、②をのせ、酒とポン酢をかけてアルミホイルをしっかりとじる。
- ④深めのフライパンに③を入れ、アルミホイルの1/3が浸る程度に水を加える。
- ⑤蓋をして中火にかける。湯気がでてきたら4分蒸して、弱火にして7~8分蒸す。



アルミホイルを開けるときは  
やけどに注意。  
フライパンの蓋を開けてしばらく

他のきのこ類やお好みの野菜を  
加えてもおいしいです♪

献立例

鮭のホイル蒸しには、  
煮物や和え物、汁物と組み合わせて！