

## 夏は梅干を使って食欲増進

### レンジで調理 魚の包み蒸し

- ・ 生鮭 3切
- ・ 食塩 少々
- ・ レタス 1/2個
- ・ えのき茸 1/2袋
- ・ ピーマン 1個
- ・ 片栗粉 小さじ1
- ・ とろけるチーズ 1/4カップ (約15g)
- ・ ミントマト 6個

- (A)
  - ・ マヨネーズ 大さじ2
  - ・ 練り梅 小さじ1

#### 【作り方】

生鮭に食塩をふり、下味をつける。

レタスはちぎる。

えのき茸は長さを半分に切り、  
ピーマンは千切りにする。

(A)を合わせて梅マヨを作る。

1人分ずつクッキングシートの中央  
に片栗粉をふり、レタスをのせ、  
梅マヨの半量、鮭、残りの梅マヨ、  
チーズ、えのき茸、ピーマンの順に  
のせ、ミントマトを手前におく。

クッキングシートの手前と向こう側  
とを合わせて折り、両端をねじって  
キャンディ包みにする。

電子レンジで一包み当たり500W  
約5分加熱する。

