

サワラの包み焼き

材料	分量 (4人分)	作り方
サワラ	1尾	① サワラを三枚におろし、4～6切れにして塩、酒を振りかける。 ② 玉ねぎは薄切りにして、きのこは食べやすい大きさにしておく。パプリカは縦に薄切りにする。 ③ すり鉢に☆を入れてする。 ④ アルミ箔に玉ねぎをおき、両面に味噌をつけたサワラをおいて、上を開けて包む。 ⑤ 鉄板に④を並べて、空いているところにシートを敷き、きのこことパプリカをのせて200℃のオーブンに入れて8分くらい焼く。(半ばでシートを出す) 魚に焼き色がついたら出来上がり。 ⑥ 器にサラダ菜、サワラ、きのこ類を盛り付け、ゆずを添える。
酒	大1	
玉ねぎ	160g	
☆味噌	20g	
☆砂糖	20g	
☆酒	大1	
☆みりん	小1	
しめじ	60g	
えのき	60g	
エリンギ	60g	
パプリカ赤	40g	
パプリカ黄	40g	
アルミ箔	4枚	
サラダ菜	4枚	
ゆず	1/2個	