

献立名	材料	分量 (4人分)	作り方
主菜 さわらの ホイル蒸し	さわら えのきだけ 青ねぎ 長芋のすりおろし 塩 酒	4切れ 1パック 適量 約10センチ 小さじ1/2 大きじ2	① 魚は、酒、一つまみの塩につけておきます。 ② 長芋はすりおろし小さじ 1/2 の塩で味をつけておきます。 ③ アルミホイル30センチ～40センチの真ん中にえのきだけをおきます。 ④ えのきの上に、魚、長芋のすりおろし、ネギも散らします。 ⑤ ホイルできっちりつつんで、沸騰した蒸し器に13分蒸します。