

## れんちょうの味噌マヨホイ蒸し

材料 (4人分)

◎ 作り方

れんちょう	4切れ
玉ねぎ	120g
えのき	200g
しめじ	120g
*マヨネーズ	大さじ2
*味噌	大さじ1
*みりん	大さじ2
パプリカ	1/4個

- ①えのき、しめじは根元を切ってほぐす。  
えのきは半分に切る。玉ねぎ、パプリカは薄く切る
- ②\*の調味料を混ぜあわせ味噌マヨネーズを作る
- ③ホイルに玉ねぎを敷きれんちょうをのせ、味噌マヨネーズをぬる  
その上にえのき、しめじ、パプリカをのせてホイルをしっかり閉じる
- ④フライパンに約1cmの水を入れてホイルを置き  
蓋をして約10~12分間蒸し焼きにする