

主とする魚介藻類名【サバ】

材 料(2人分)

サバ切り身…………… 2切れ
玉ねぎ…………… 1/2個
ミニトマト…………… 5~6個
エリンギ…………… 40g
ミックスマツ…………… 10~12粒
(クルミ、カシューナッツ、アーモンド)

酒…………… 大さじ4
味噌…………… 大さじ3
みりん…………… 大さじ2
パセリ…………… 適量(飾りにちらす)

作り方

- ①魚の骨抜きをする。



- ②鯖に塩を少々ふりかけ、斜めに切れ込みを入れる。



- ③フライパンに油をひき、鯖に酒大さじ4をふりかけ蒸し焼きにする。



- ④大きめに切ったクッキングシートに鯖とスライスした玉ねぎ、半分に切ったミニトマト、スライスしたエリンギを彩よくのせる。



- ⑤味噌大さじ3、みりん大さじ2、ミックスマツを砕いて混ぜ合わせたものを鯖や野菜にぬる。



- ⑥中身を包み、200度に予熱したオーブンで10分焼く。



- ⑦焼きあがったら、クッキングシートの中央をきれいに開いて中身を見せたら完成。

