

〈材 料〉		〈4人分〉	
秋鮭	4切	塩・こしょう	少々
舞茸	1/2袋	マヨネーズ	大さじ2
味噌	小さじ1	ピザチーズ	40g

〈作り方〉

- ① 鮭は軽く塩、こしょうをふる。玉ねぎは薄切り、舞茸はほぐす。
- ② マヨネーズと味噌を合わせておく。
- ③ アルミホイルを20cm×30cmに4枚切り、中央に玉ねぎを鮭の下敷きになるように並べる。
- ④ 玉ねぎの上に鮭を乗せ、鮭に②を等分に塗り、ピザチーズをのせ、舞茸を添える。オーブンを180℃に予熱する。
- ⑤ アルミホイルで鮭を包み、天板に並べ、180℃で10分焼く。



鮭以外にも、生タラでも同じように作れます。

オーブンがなければ、フライパンでも可。大き目のフライパンにホイルで包んだ鮭を並べ、水を少々注ぎ、中火で10分、焦げそうになったら水を足しながら蓋をして、蒸し焼きにします。

アルミホイルの中に水が入らないように、包みましょう。