魚のホイル焼き

さわらは、
鮭やタラに変えても
Good！

材料（2人分）

①さわら・・・2切れ
②玉ねぎ・・・1/4個
③えのき・・・60g
・マーガリン（小さじ1）
・塩（2つまみ）
・アルミホイル（30cm程度）×2

～下準備～

①さわら
→塩を2つまみかけてなじませる
②玉ねぎ
→うすくスライスする
③えのき
→石づきを落とし、半分に切り、手でほぐす

①アルミホイルの中央に玉ねぎをひいて、魚をのせ、
その上にえのきをのせる。

②①の上に、マーガリンを上にのせ、
アルミホイルの手前と奥を重ね合わせ、くるくる巻く。

③左右もくるくる巻いて、汁がもれないように、しっかり包む。

④フライパンに水1cm入れ、火をつけ、沸とうしたら
包んだアルミホイルを入れてふたをする。

⑤中火で4分加熱した後、弱火にして8分加熱。
⑥火を止めて3分そのままにしておく。

※フライパンから取り出す時は、
アルミが熱くなっているので、やけどに注意！！

～オーブンを使う場合～
包んだアルミホイルを200℃で15分焼く！