

フライパンで♪鮭のホイル焼き


材料 (3人分)


生鮭 3切れ ニンジン 1/3 本分
お好みのキノコ適量
塩少々 サラダ油少々 バター10~20g
酒小匙 3 小ねぎ or しそ適量
レモン 3切れ 醤油 or ポン酢適量




作り方

- 1 生鮭に塩を少々ふっておく。
- 2 ニンジンは細切り、もしくはスライサーで。しそは千切り。(小ねぎの場合は小口切り)

- 3  アルミホイルにサラダ油を薄くぬり、鮭を中央に→周りにニンジン→キノコを適当な大きさに切って鮭の上に飾る。

- 4  バターを乗せて、酒を小匙 1 杯ずつ振りかけて、しっかりと包む。
端までしっかり！

- 5 フライパンに包んだものに乗せて、水 100cc を加える。フライパンの空焚きを防ぎます。
- 6 蓋をして、中火で 4 分→弱火にして 7~8 分蒸す。蓋は開けないで！！

- 7  お魚に火が通れば完成！しそ(もしくは小ねぎ)をトッピングして、レモンを添えて醤油 or ポン酢をかけてお召し上がりください♪