



レンジで手軽に作ろう！

# さけの包み焼き

ざいりょう（作りやすい量）：4人分

生さけ切り身・・・4切  
塩こしょう・・・適宜  
清酒・・・適宜  
バター・・・30g

にんじん・・・100g  
たまねぎ・・・120g  
エリンギ・・・50g  
えのき・・・50g  
みずな・・・60g

＊お好みでレモン又はポン酢



## つくりかた

① さけに清酒を振りかけ、塩こしょうで下味をつけておく。



② 野菜を切る。にんじんは皮をむき、ピーラーで細長く切る。（味がしみやすい）他の野菜も大きさをそろえて適宜切る。



③ オープンシートを人数分切って広げる。シートの上に野菜、さけ、バターの順にのせる。



④ 上下を合わせて包み、両脇を鮡のように手でねじって包む。



⑤ ④を皿にのせて、600Wの電子レンジで3分加熱する。



⑥ ⑤を皿に盛り付け、食べる時にシートを開き、お好みでレモンやポン酢をかけて食べる。



＊魚の下に野菜を置くことで、魚のうま味が野菜にたっぷりしみ込みおいしく味わえます。普段なかなかとれない野菜もたっぷり摂れます。

＊その他の白身の魚や冷蔵庫にある野菜を取り合わせて作ることができます。