

太刀魚と夏野菜のホイル焼き

エネルギー:190Kcal(1人分)



- *材料と分量***(分量は2人前です)
- 太刀魚切り身 2切 (200g)
 - 塩／こしょう (太刀魚用) . . . 少々
 - 茄子 1/2
 - 赤パプリカ 1/6
 - 黄パプリカ 1/6
 - オクラ 2本
 - バター 5g x 2個
 - レモン スライス2枚
 - 塩／こしょう 少々
 - 醤油 小さじ1/2
 - 酒 小さじ3

作り方

- (1) 太刀魚の切り身に切れ目を入れ、塩、こしょうをする。
- (2) 茄子は5mmにスライス、パプリカ(赤・黄)は短冊に切る。
- (3) オクラは塩もみしてうぶ毛をとってから塩ゆで^{※1}する。
- (4) ホイルに茄子、太刀魚、オクラ、パプリカ、の順に盛り込み、レモンスライスとバターをのせて、塩、こしょう、しょうゆ、酒をふりかける。
ホイルで包み、160℃に熱したオーブンで20分焼く。

※お好みでおろしポン酢でどうぞ。

※1: 青野菜は塩でボイルすると発色がよくなる。

(1)



(2)



(3)



(4)

