

# しろみざかな つつ 白身魚のホイル包み

ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	さんにんぶん 3人分
しろみざかな <small>き</small> <small>み</small> ・白身魚切り身	50 g	150 g
・ベーコン	10 g	30 g
・えのきたけ	10 g	30 g
・たまねぎ	15 g	45 g
・にんじん	10 g	30 g
・レモン	10 g	30 g
・ <small>しお</small> 塩	0.1 g	0.3 g
・ <small>こしょう</small> こしょう	0.01 g	0.03 g
・バター	5 g	15 g
・しょうゆ <small>た</small> <small>とき</small> <small>この</small> 食べる時に好みでかける		



## したじゅんび 下準備

- ・えのきたけ…しく き軸を切る
- ・たまねぎ…3ミリ幅に切る
- ・にんじん…5ミリ幅に切り、たんざく き短冊に切る  
又は薄く切って型抜きをする
- ・レモン…うす き薄く切る
- ・バター…にんすうぶん き わ人数分に切り分ける
- ・ベーコン…5ミリ幅に切る
- ・白身魚にしお塩・こしょうこしょうをする
- ・アルミホイルを四角く切り、にんすうぶん ようい人数分用意する
- ・オーブンを220℃によねつ予熱する

## つく かた 作り方

- ① アルミホイルの上にうえ ざいりょう かき材料を重ねて包む。(下からたまねぎ・しろみざかな白身魚・えのきたけ・ベーコン・にんじん・バター・レモンのじゆん順)
- ② オーブんにホイル包みを入れて焼く  
(220℃ ふん20分)

## ホイル包み焼き

かみ つつ や紙に包んで焼く料理は、にほんりょうり ほうしょや日本料理の奉書焼き（和紙に包む）のように昔からありました。

アルミホイルは燃えない、折り曲げて封がしやすいという良い点があります。  
ふんわりと包んで蒸気を逃さないようにしましょう。