

材料を切ってフライパンで蒸すだけでできる意外と簡単レシピですが、見た目も豪華に季節の彩りを食卓に加えることができます！

レモンはお好みなのですが、ギュッと絞ることで味にぐっと奥行きが出ておすすめです。

魚は淡泊な鯖(さわら)や鯖(たら)などでも代用できます。きのこはえのきや椎茸でも合いますので、調理方法さえ覚えれば、いろいろな食材で試せるのも嬉しい料理です！

●材料(2人分)●

- ・生鮭 小さめ2切れ
- ・塩、こしょう 各少々
- ・玉ネギ(中) 1/4個(50g)
- ・ぶなしめじ(白) 1/2パック(50g)
- ・エリンギ 1本(30g)
- ・ピーマン(中) 1/2個(20g)
- ・ぎんなん 4粒
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・レモン 1/4個
- ・三つ葉 適量(飾り用)



■作り方①

- ・玉ネギ、ピーマンは千切りにする。
- ・ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ・エリンギはしめじや野菜と大きさがそろるように縦に薄切りにする。



■作り方②

- ・生鮭は水分をふきとり、塩、こしょうをふっておく。
- ・レモンはくし形切りにしておく。



■作り方③

- ・長方形に切ったオーブンシートの中心に1人分の具材を
玉ネギ → 塩こしょうした鮭 → ピーマン →
エリンギ、ぶなしめじ → ぎんなん
の順番にのせる。
魚が焦げないように玉ネギを下に敷くのがポイント。



■作り方④

- ・塩、こしょうをふり、オリーブ油をかけて包む。



■作り方⑤

- ・包み終わったらフライパンにのせて強火で2分、弱火で8分ほど蒸し焼きにする。



■作り方⑥

- ・器に盛り付け三つ葉を飾って完成。
レモンは食べる直前にしぼる。

★作り方 まとめ

- ①玉ネギ、ピーマンは千切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
エリンギはしめじや野菜と大きさがそろるように縦に薄切りにする。
- ②生鮭は水分をふきとり、塩、こしょうをふっておく。
- ③レモンはくし形切りにしておく。
- ④長方形に切ったオーブンシートの中心に、1人分の具材を玉ネギ→②の鮭
→ピーマン→エリンギ、ぶなしめじ→ぎんなんの順番にのせて塩、こしょう
をふり、オリーブ油をかけて包む。
- ⑤包んだ④をフライパンにのせて強火で2分、弱火で8分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥器に盛り付け、三つ葉を飾る。食べる直前にレモン汁をかける。