

さばのみそ包み焼き

30分以下 166kcal (1人分換算)

■材料4人分

さば	4切れ
(下味)	
・ しょうゆ	大さじ2
・ 酒	大さじ2
(みそだれ)	
・ みそ(あれば八丁みそ)	大さじ2
・ 砂糖	大さじ2
・ みりん	大さじ1
生しいたけ	4枚
しめじ	1パック
えのきたけ	1パック
にんじん	5cm
レモン	1個

■作り方

(1)さばの切り身に下味をつけます。にんじんは輪切りにし、水からゆでてやわらかくしておきます。石突きを取ったしいたけは飾り切り、しめじは小房に分け、えのきたけは5cmくらいの長さに切っておきます。

(2)オーブンを200℃に温めておきます。みそ、砂糖、みりんを練り合わせ、みそだれを作り、かたければ水を少量加えて調整します。

(3)アルミホイルを広げ、さばを真ん中に置き、(2)で合わせたみそだれをさばにかけ、しいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじんを周りに並べて包みます。

(4)オーブンで10～15分焼きます。

(5)アルミホイルごと器に盛り、くし形に切ったレモンを添えます。

「ボブとアンジー」に掲載されているコンテンツの著作権は株式会社エルネットに帰属しています。

Copyright(C) L-NET CO.,LTD. All Rights Reserved