

- 1 鮭はキッチンペーパーで水けをふき、両面に塩、こしょうをふって下味をつける。

**ポイント** 塩は2切で小さじ1/4程度。しっかりめに下味をつけます。



- 2 材料の野菜を2等分にする。アルミホイルを長さ30cm程度に広げ、サラダ油(小さじ1)を真ん中にひき、野菜、鮭をのせる。

**ポイント** 玉ねぎ、キャベツを下におき、残りの具材をのせていきましょう。(ミニトマトはハタをとる)



- 3 上からドレッシングをかけてイタリアンパセリを散らす。同じ大きさに切ったアルミホイルをかぶせ、それぞれの端を合わせて折りたたみ、しっかりと包み込む。(同様にもう1つ分作る)

**ポイント** 具材がたっぷり入るので、アルミホイルを上下2枚使ってしっかりと包みます。



- 4 フライパンに並べ入れて水100ccを注ぎ入れ、ふたをして中火にかける。蒸気が上がってきたら弱めの中火にし、12~15分程度蒸し焼きにして全体に火を通す。

**ポイント** 途中で様子を見て、水がなくなっていれば少し足してください。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

|        |     |               |     |
|--------|-----|---------------|-----|
| 鮭      | 2切  | セロリ           | 20g |
| 玉ねぎ    | 60g | 黄パプリカ         | 20g |
| キャベツ   | 80g | ミニトマト         | 4個  |
| アスパラガス | 40g | イタリアンパセリ      | 2本  |
| しめじ    | 40g | バジル&チーズドレッシング | 2袋  |

**ご用意いただく食材**

|      |        |        |       |
|------|--------|--------|-------|
| 油    | 小さじ2   | 水      | 100cc |
| 塩    | 小さじ1/4 | アルミホイル | 適量    |
| こしょう | 少々     |        |       |

**今回のメニューを手軽に再現**

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

**バジル&チーズドレッシング**

|        |       |
|--------|-------|
| バジルソース | 小さじ2  |
| 粉チーズ・酢 | 各小さじ1 |
| マヨネーズ  | 大さじ3  |
| 塩、こしょう | 各少々   |

**作り方**

- ドレッシングの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 玉ねぎは細めの(1cm弱)くし切りにし、キャベツは3cm角程度のざく切りにする。パプリカは細切りにし、セロリは4cm長さの薄切りにする。アスパラは4cm長さに切り、しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

**一言コメント**

バジルソースは市販のもの(パスタ用など)を使用します。使うものによって塩分が多少異なるので、味が薄い場合は塩少々で調整してください。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc