

- ① みそダレを容器に移し入れる。鮭はキッチンペーパーで表面の水けをふく。

ポイント みそダレは半量に分けやすいよう、容器に移し入れておきましょう。



- ② 材料の野菜を2等分にする。アルミホイルを2枚重ねて広げ(長さ40cm程度)、野菜、鮭をのせる。

ポイント 玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツを下におき、残りの具材(青ネギ以外)をのせます。



- ③ 鮭の上にみそダレの半量をかけ、バター1/2個分をのせて、ふんわり包む。(同様にもう1つ分作る)

ポイント アルミホイルの上下を合わせて折り込み、両端を折りたたんできっちり閉じます。



- ④ ③をフライパンに並べて水150ccを入れ、ふたをして中火にかける。蒸気が上がれば弱めの中火にし、15分程蒸し焼きにして全体に火を通す。仕上げに青ネギを散らす。

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。



※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

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

秋鮭切身	2切れ	白ネギ	40g
じゃがいも	40g	しめじ	40g
キャベツ	50g	青ネギ(仕上げ用)	5g
玉ねぎ	50g	みそダレ	1袋
人参	20g	バター配合マーガリン	1個

※じゃがいもはカット後、水にさらしておりますが少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

水	150cc
アルミホイル	適量
(約40cm長さを2枚重ねて使用:計4枚)	

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。

みそダレ

みそ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
酒・しょうゆ・みりん	各小さじ1

※バター配合マーガリン(1個) ……小さじ2(8g)をご用意ください。

作り方

●みそダレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。

●じゃがいもは4cm長さの短冊切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。キャベツは3cm角程度のざく切りにする。玉ねぎは細めの(1cm弱)くし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。白ネギは斜め薄切りにし、しめじは石づきをきってほぐす。

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

少し甘めのみそダレに仕上がります。お好みで砂糖の量を調節してください。

2292506