



ホイルを開くと美味しい香り☆
春野菜と鯛の包み焼き


きのこの香りを満喫するならホイル焼きがおすすめ



 **材料** (2人分)

-
- 雪国まいたけ・・・1/2パック
 - 雪国しめじ恵み・・・1/2パック
 - アスパラ・・・2本
 - ミニトマト・・・2個
 - 鯛の切り身・・・2切れ
 - 塩麴・・・小さじ2
 - オリーブ油・・・適量
 - 白ワイン・・・大さじ1(なければ日本酒でも可)
-

-  1人前/約230kcal
-  調理時間/約25分

 **作り方**

-
- アルミホイルを30cm角の正方形に切る。
 - (1)の上にオリーブ油をぬり、鯛を乗せ、塩麴をまぶす。食べやすい大きさにほぐした雪国きのこ、皮をむき半分に切ったアスパラ、半割りにしたミニトマトを乗せて白ワイン(なければ日本酒でも可)をふる。
 - アルミホイルで包み、トースターで15~20分ほど焼いてできあがり。
- ※フライパンにのせて蓋をして、弱火~中火くらいで焼いてもできます。