

☆ 魚のホイル焼き ☆



材料(4人分)

生鮭	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
玉葱	1個(160g)
しめじ	60g
マヨネーズ	大さじ6

中にいれる材料はお肉でも
他の野菜でも OK♪
何が入っているかな~♡ワクワク
する一品です (≧▽≦)!



〈作り方〉

1. 魚は洗い塩・こしょうをする
2. 玉葱はうす切りにし、しめじは子房に分けて半分に切り、マヨネーズであえる
3. アルミホイルに魚を置き、2. をのせて包み200℃のオーブンで約15分焼く
(フライパンの場合: 蓋をし、中火で4分加熱。続けて、弱火に落として7~8分加熱)