



# さわらのホイル焼き 温野菜サラダ

— 4人分 —



さわら	4切れ	オリーブ油	適量
春キャベツ	少々	バター(一口大)	4コ
じゃがいも	1コ	塩(臭みとり)	1つまみ
新たまねぎ	1/2コ	塩(下味)	1つまみ
ミニトマト	4コ	塩(仕上げ)	1つまみ
ブロッコリー	1/3房	酒	少々
カリフラワー	1/3房	マヨネーズ	適量
エリンギ	1コ	みそ	適量

## トッピング

・粉ざんしょう ・七味とうがらし ・パセリ (お好みで)

詳しいレシピはHPをチェック!

## 作り方

- 1 さわらを2~3cmの厚さに切って、塩をふり、3分ほどおく。  
表面に水分が出てきたら流水で洗い、よく拭きとる。再度塩をふる。
- 2 たまねぎはあら切りに、キャベツは一口大の正方形に、ブロッコリーは湯通しして一口サイズにそれぞれ切る。エリンギは食べやすいサイズに手でさく。
- 3 じゃがいもを軽くゆらしてラップで包み、600Wで3分加熱する。皮をむいて、6等分に切る。
- 4 アルミホイルにオリーブオイルをしき、さわらと野菜をのせる。  
 置く順番は好みや彩りに合わせて!
- 5 塩、バター、酒を入れ、アルミホイルをふんわり包み、とじ目はしっかりとめる。  
1000Wのグリルで6分加熱する。  
 バターを入れることでコクが出て、全体的にまるやかになる。
- 6 みそとマヨネーズを混ぜ、ホイル焼きの上にかける。  
再度、ホイルを包んで1000Wのグリルで30秒加熱する。
- 7 粉ざんしょう、木の芽、七味とうがらし、パセリなどお好みのトッピングをのせたら完成!

