

おいしい😊🍴🔪 鰻料理

料理名：野菜たっぷり鰻のホイル焼き

～ 材料と分量(6人分)～

材料	分量	調理道具
鰻 切り身	12枚	包丁、まな板
にんじん	180グラム	包丁、まな板
玉ねぎ	一個	包丁、まな板
にら	二本	包丁、まな板
大葉	二枚	包丁、まな板
赤パプリカ	一個	包丁、まな板
味噌	(大さじ1と二分の一)×10	小鉢、たれを混ぜる
酢	(小さじ1と二分の一)×10	小鉢

作り方

- ①にんじんは皮付きのまま短冊切り、ニラを三センチ幅に、パプリカを細切りに、玉ねぎを薄切りに切る。小鉢の中に、味噌と酢を入れる(調味液)
- ②人数分のアルミホイルをしき、人参、パプリカ、玉ねぎ、ニラ、魚の順に乗せて、調味液を全体にかける。
- ③アルミホイルを閉じて、フライパンに並べて、蓋をして、中火で4分、弱火で10分焼き、大葉をのせて、完成。

