

アジとトマトとチーズの

ホイル焼き



【材料:4人分】

鰯 4匹分

玉ねぎ 1個

にんじん 40g

トマト 2個

しいたけ 4枚

ピーマン 2個

とろけるチーズ 4枚

オリーブオイル 大さじ4

塩・こしょう 小さじ4

【付け合わせ】

レタス 適量

【作り方】

①玉ねぎ・にんじんは薄い千切りにする。鰯・トマト・しいたけ・ピーマンは一口大の大きさに切る。

②アルミホイルに玉ねぎ・にんじんを敷き、その上に横からトマト・野菜・鰯・野菜・鰯・トマトの順で並べ、上からとろけるチーズをかぶせ、オリーブオイルをかける。

③フライパンに②を置き、水をフライパンの深さ1cm程入れる。

④火にかけ、蒸し焼きにする。〈できあがり〉

⑤アルミホイルを開いて塩・こしょうをふり、お皿にアルミホイルごと盛りつけ、レタスを添えて、完成。