



0.8g

白身魚のホイル焼き

バターでコク深い味わいの一品

— 減らソルトレシピ —



材料 2人分

たら	120g (小2切れ)
酒	10g (小さじ2)
しめじ	20g
えのきだけ	20g
生しいたけ	20g
酒	20g (大さじ1・小さじ1)
減塩醤油	10g (小さじ1・2/3)
有塩バター	10g
レモンスライス	2枚
アルミホイル	



作り方

1. たらは酒で下味をつけておく。
2. しめじ、生しいたけ、えのきだけは石附をとりさっと洗いほぐし、生しいたけはスライスする。
3. 2を酒と減塩醤油であえておく。
4. アルミホイルに、たら・3・バター・レモンをのせ、包み、蒸し焼きにする。