

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

## すずきのホイル焼き

### 材料（1人分）

|        |     |          |       |
|--------|-----|----------|-------|
| すずき    | 40g | 清酒       | 1g    |
| ブロッコリー | 15g | 食塩       | 0.2g  |
| ぶなしめじ  | 5g  | こしょう 白   | 0.03g |
| 黄ピーマン  | 2g  | 濃口醤油     | 1g    |
| トマト缶詰  | 20g | クッキングホイル |       |

\* ホール

### 作り方

- ①すずきは清酒、食塩、こしょうで下味をつけて30分以上おく。
- ②トマトホールは1cm角切り、黄ピーマンは千切り、ブロッコリーは小房に切り分ける。ぶなしめじはほぐす。
- ③トマト、ぶなしめじ、黄ピーマン、醤油を合わせる。
- ④クッキングホイルの上にすずきを置き、③をのせる。
- ⑤さらにブロッコリーをのせて、ホイルを包みオーブンで焼く。



### 鱸（すずき）

船橋漁港で日本一の水揚げを誇る鱸を、カラフルな野菜とともにホイルで包んで焼きました。白身魚でくせがないため、魚が苦手なお子さんでも食べやすい一品です。

レシピの考案：船橋市立大穴中学校