

サバのホイル焼き



材 料 (4 人 分)	サバ	1尾	塩	少々
	ブナシメジ	1パック	黒コショウ	少々
	エノキダケ	1パック	マーガリン	少々
	玉ねぎ	半分	みりん	少々
作 り 方	(1) サバは3枚におろして、半身を2つに切り黒コショウを軽く振る。			
	(2) ブナシメジとエノキダケは、小分けに切り、玉ねぎはくし形に切る。			
	(3) サバを包むアルミホイルに軽くマーガリンを塗る。			
	(4) アルミホイルにサバをおき、玉ネギ、ブナシメジ、エノキダケを添え、マーガリン、みりんをのせる。			
	(5) (4)をアルミホイルで包み込む。			
	(6) フライパンに(5)をのせ、強火で2分焼いた後弱火で10分程度蒸し焼きにする。			
一 口 メモ	食べるときにしょう油を少しかけても美味しい。			