

## 主 じゃがいもと赤魚の味噌バターホイル焼き

## お届けする食材

西京漬け赤魚	1パック
じゃがいも	1/2パック
エリンギ	1/2パック

## ご用意いただく食材

サラダ油	小さじ2
●塩	ふたつまみ
●こしょう	適量
●バター	10g
●酒	小さじ2

## 副1 フレッシュかぶとトマトの浅漬け

## お届けする食材

かぶ	1/3パック(約130g)
ミニトマト	1/2パック

## ご用意いただく食材

★砂糖	小さじ1
★和風顆粒だし	小さじ1
★酢	小さじ1
★水	小さじ2
★塩	ふたつまみ

## 副2 シャキっとねぎと小松菜のすまし汁

## お届けする食材

ねぎ	1/2本
小松菜	1/4パック(約50g)

## ご用意いただく食材

■水	300ml
■和風顆粒だし	小さじ2
■醤油	小さじ1/2
■塩	ひとつまみ

できあがり!



## 作り方

### 1 じゃがいもの下ごしらえをする

- じゃがいもは皮付きのまま1cm厚の半月切りにする。
- じゃがいもをさっと水にくぐらせてラップでふんわり包み、電子レンジ500Wで4分加熱する。

### 2 ホイル焼きを焼く

- エリンギは5cm長さのスティック状に切る。
- アルミホイルを2枚用意し、それぞれに薄くサラダ油(小さじ1ずつ)を塗る。
- 皮目が上になるように赤魚を漬けだれごと入れ、その上にエリンギ、じゃがいもをのせ、●の調味料を上から順に加え、ホイルで包む。ホイルをフライパンに並べ入れ、ふたをして中火で4分加熱し、その後弱火にして8分焼く。

Point▶赤魚をいちばん下に入れることで魚にしっかり火が通り、香り良く仕上がりますよ。

### 3 浅漬けを作る

- かぶは1cm幅のくし切り、ミニトマトは縦4等分のくし切りにする。
- ビニール袋にかぶ、★を入れよくもみ込む。
- ミニトマトを加えて軽く和え、冷蔵庫で味をなじませて完成。

### 4 すまし汁を作る

- ねぎは斜め薄切り、小松菜は4cm長さに切る。
- 片手鍋に■、ねぎ、小松菜を入れ火にかけ、沸騰したら中火で1分加熱する。野菜がしんなりしたら完成。

### 5 ホイル焼きを仕上げる

- やけどに注意しながら、ホイル焼きのひとつを開け、赤魚に火が通っていれば完成。