



鯛と野菜のホイル焼き

蒸し焼きで深い旨みを引き出すレシピ



カロリー
248kcal
(1人分)

調理時間
約20分

材料 (2人分) ブロccoliー…小房6つ
 鯛(切り身)…2切れ 白ワイン…小さじ2
 塩・コショウ…少々 バター…20g
 アスパラ…4本 (8mm角に切る)

作り方

1
鯛の両面に塩・コショウで下味をつける。



2
[1人分] アルミ箔を広げて真中に3cmに切ったアスパラ(半量)を並べバター(1/4量)を散らす。その上に1の鯛(1切れ)を置きブロッコリー(半量)を添えて、残りのバター(1/4量)を散らして全体に白ワイン(半量)をかける。



3
2のアルミ箔を折りたたんでしっかり閉じ、オーブントースターで15分焼く。



ワンポイントアドバイス
3の焼き時間は1000wのトースターを使用した場合の目安です。お使いのトースターによって時間は調整してください。

栄養価
アスパラやブロッコリーのようなビタミンCが豊富な野菜と低脂肪高たんぱく質な鯛との組み合わせ。シンプルな調理法で仕上げると美肌とダイエット効果が期待できる一品に!



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。