

# さけ む 鮭のペーパー蒸し

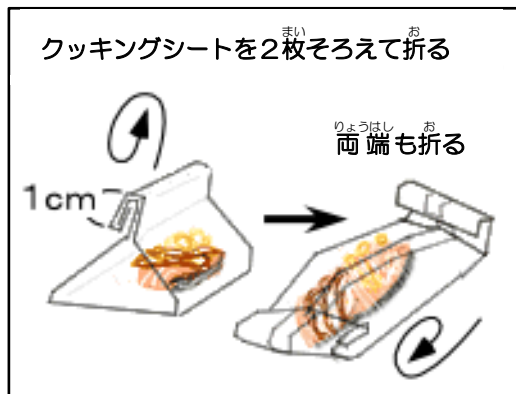


## ざいりょう (にんびん) 材料 (4人分)

なまざけ (しおなし) 生鮭 (塩なし)	1切れ
しいたけ	1枚
まいたけ	1/4パック
ながねぎ 長ねぎ	てきりょう 適量
さけ酒	おおさじ2 大さじ2
しょうゆ	おおさじ2 大さじ2
クッキングシート※	やく 約30cm
※ラップのように巻いて売られている。	

## つくかた (作り方)

- ① なまざけ かる しお 生鮭に軽く塩をふり、なじませてから酒をふりかける。  
しいたけはスライスし、ながねぎは斜めに切る。  
まいたけは、手で適切な大きさに分ける。
- ② さけ みすけ と 鮭の水気を取り、クッキングシートの中央に皮を下に置く。  
しいたけ・まいたけ・ながねぎを鮭の上のせ、しょうゆをかける。
- ③ シートのてまえ むこ がわ も 手前と向う側を持ち、鮭を中央にして2枚合わせた端から1cmの幅で同じ方向へ折りたたむ。次に、両端を同じように折りたたむ。



うら 裏へつづく

- ④ 鮭<sup>さけ</sup>を包<sup>つつ</sup>んだシートを皿<sup>さら</sup>にのせ、電子<sup>でんし</sup>レンジ500Wで3分<sup>ぶん</sup>加熱<sup>かねつ</sup>する。  
注意<sup>ちゅうい</sup>：熱<sup>あつ</sup>いので気<sup>き</sup>をつけてシートを開<sup>あ</sup>ける。

ひと工夫<sup>くふう</sup>：バターやチーズをのせると、ボリュームがでます。  
鮭<sup>さけ</sup>の代<sup>か</sup>わりに、鱈<sup>たら</sup>でもさっぱりと仕上<sup>しあ</sup>がる。