

切身

ぶりのマヨホイル焼き

ほとんど調理器具を使わずに後片付けも簡単に！マヨネーズ味なのでお子様にも。

調理時間
20分
(冷蔵庫で漬ける時間は除く)

1人当たり
237kcal

調理方法
焼く



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・ぶり切身……………2切
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・エリンギ……………1本
- ・まいたけ……………40g
- ・小葱(小口切り)……大さじ1
- ・塩……………少々



- A
- ・酒……………小さじ2
 - ・しょうゆ……小さじ2

●作り方

- ①ぶりはAをまわしかけ、冷蔵庫で20分ほど漬ける。途中で10分ほど経ったら上下を返す。エリンギ、まいたけは食べやすい大きさにする。
- ②アルミホイルの中央に汁気を切ったぶりをのせ、上に半量ずつマヨネーズを塗る。
- ③エリンギ、まいたけを添え、塩をふる。全体をアルミホイルで包む。
- ④オーブントースターの高温で10分焼いたら、ホイルを開け、5分ほど焼いて焦げ目をつける。
- ⑤小葱を散らす。



POINT ①お好みでマヨネーズの量を調節してください。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉