

## 鯛ときのこの紙包み焼き

合計加熱調理時間 約25分

[1人分：230kcal／食塩相当量：1.9g]

ホットエアモードなら旨味をぎゅっと凝縮。包みを開けたときの豊かな香りが食欲をそそる、贅沢な一品です。



## 材料 (8人分)

真鯛 (1切れ：100g)	8切れ
塩	少々
<材料a>	
舞茸 (一口大に裂く)	200g
しめじ (小房に分ける)	200g
エリンギ (長さ半分に切り薄切り)	200g
しいたけ (薄切り)	150g
ニンニク (すりおろす)	2かけ
サラダ油	大さじ2
<材料b>	
金山寺味噌	100g
豆乳	120cc
酒	大さじ1
細ネギ (小口切り)	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

## 分量

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	10分	160℃
2	ホットエアー	—	15分	200℃

## 下ごしらえ

- ・鯛の切り身は塩を振っておく。

## 作り方

1. 20mmのテフロンホテルパン2枚に、<材料a>を入れ、サラダ油を回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. オープンシートに真鯛、2、<材料b>、の順にのせて包み込み、20mmのホテルパン2枚に並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取りだして、器に盛り、細ねぎを散らす。



## 調理ポイント

- ◆きのこを先に加熱することにより、焼いたときに水っぽくならず旨みが増す。