

白身魚のホイル蒸し バジルソース

準備時間

分

調理時間

分

分量

1
人分

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

262
カロリー21.3 たんぱく質
グラム16.8 脂肪
グラム6.2 炭水化物
グラム0.5 塩分
グラム

材料

白身魚 (かじき・たら・さわら) 1切 (100g)
 玉ねぎ 30g
 しめじ 50g
 パプリカ赤 20g

* バジルソース (10人分)

スイートバジル 50g
 オリーブオイル 100 c c
 パルメザンチーズ 10g
 にんにく 1片
 松の実 10g
 塩 小匙 1/2
 こしょう 適量

作り方

1. しめじは根元をきり、ほぐす。玉ねぎ、パプリカは千切りにする。かじきは、ペーパータオルで水分を取る。
2. アルミホイルに1の野菜を敷き、上にかじきをのせ、汁が出ないように包む。
3. にんにくは皮をむいておく。オリーブオイル以外の材料をミキサーに入れ、ペースト状になるまでかける。最後にオリーブオイルを加えて、数秒混ぜる。
4. フライパンに2のアルミホイルをのせ、中火で6~7分蒸し焼きにする。
5. 魚と野菜の火の通り具合を確認し、良ければ皿に移す。
6. バジルソースをかける。

