

えび、ほたて、きのこの和風ホイル焼き



材料

(2人分)

有頭えび	2尾
ほたて貝柱	4個
しめじ	1/2パック
しいたけ	2個
にんにくの薄切り	3枚
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ2
万能ねぎの小口切り	2本分

作り方

- 1 えびは竹串で背わたを取る。しめじは石づきを落として小房に分ける。しいたけは石づきを落として半分に切る。
- 2 長めにカットしたアルミホイル2枚を十字に重ね、しめじ、しいたけ、えび、ほたて貝柱、にんにくをおき、しょうゆ、酒をふって汁けが漏れないようにしっかりと包む。
- 3 両面焼グリルは(上火、下火強)で3分予熱して(2)を入れ、(上火、下火強)で8分ほど蒸し焼きにする。
- 4 アルミホイルを開いて器に盛り、汁をかけて万能ねぎを散らす。

グリルでホイル包み焼き蒸し焼き。焼き色はつかないけれど、素材のうまみを逃がしません。

アルミホイルで包んで焼く場合は、焼きムラがないように、なるべく厚みが均一になるように平らにしましょう。また、アルミホイルが上火に触れないように、高さを出さないことも大切。

監修 井澤由美子