



調理時間およそ 30分

材料(2人分)

ぶなしめじ
えのきたけ } …合計200g
エリンギ
アスパラガス…2本
玉ねぎ…1/2個
鮭(弁当用)…4切
バター…適量
おろしにんにく…小さじ1
塩・コショウ…少々
バジル…少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、アスパラガスは約3cmに、きのこは食べやすいサイズに切る。オーブンは180度で予熱する。
- ② アルミホイルを敷き、中央にバターを薄く塗り、玉ねぎ、鮭、きのこ、アスパラガスの順でのせ、上にバター小さじ1、バジル、おろしにんにくをかける。
- ③ ホイルの口を閉じ、オーブンで20分蒸し焼きにする。

きのこの豆知識

きのこは冷凍保存で旨みがUP! 石づき等を落とし、使いやすくほぐし・スライスして保存。調理時は凍ったまま鍋等へ投入◎