

魚の塩麴マヨオイル焼き



2024/7/17



材 料 (1人分)

| | |
|---------------|-------|
| 白身魚 | 80 g |
| 食塩 | 0.1 g |
| 胡椒 | 少々 |
| サラダ油 | 2 g |
| 玉葱 | 30 g |
| ▼サラダ油 | 分量外 |
| いんげん | 10 g |
| ▼食塩 | 分量外 |
| しめじ | 20 g |
| 人参 | 15 g |
| マヨネーズ | 10 g |
| みそ | 5 g |
| 塩麴(市販マルコメ生塩糀) | 2 g |
| ピザ用チーズ | 7 g |

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①白身魚はバットに並べて塩を振る。バットを傾けて冷蔵庫で30分おく。
- ②ポウルに「A」を合わせておく。
- ③玉葱は5mm幅の薄切りにする。
- ④いんげんは塩を入れた熱湯でさっと茹で、冷水に取って色止めし、4cm長さの斜め切りにする。
- ⑤しめじは石づきを取って、小房に分ける。
- ⑥人参は4cm長さの太目の千切りにする。(マッチ棒の太さ)
- ⑦オーブンを200℃に予熱する。

【調理】

- ⑧①の水気をリードペーパーで取り、胡椒を振る。
- ⑨フライパンを温め、サラダ油を熱し、⑧の両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑩アルミホイルを25cm角に切り、サラダ油を塗る。中央に③をのせ、その上に⑧をのせ、②、ピザ用チーズをかける。④、⑤、⑥をバランスよくのせ、包む。
- ⑪⑩を天板に並べ、オーブンで8分位焼く。
※オーブンの性能により、焼き時間・温度は調整してください。

【盛付】

- ⑫器に⑪を盛る。