



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.12

鯖と秋野菜の パピヨット包み

材 料(5人分)

生鯖切り身(約50g×5).....	5切れ	ローリエ	5枚
アサリ	15ヶ	バター	25g(約5g×5)
ブロッコリー	適量	銀杏(殻を取り、火を通したもの)...	適量
椎茸、舞茸など	適量	レモン(仕上げの絞り用)	
プチトマト(½にカットしたもの) ..	15ヶ	塩コショウ	
オリーブオイル	少々	溶き卵	
白ワイン	100cc		

作り方

- 1.大きめに切ったクッキングシートに、オリーブオイルを塗る。
- 2.鯖に塩コショウをし、表面を軽く焼き、シートにのせる。
- 3.ブロッコリー、椎茸、舞茸、プチトマトは適当な大きさにカットし、ブロッコリーは軽くボイルする。
- 4.アサリ、野菜、銀杏、ローリエ、バターを鯖の上のにせ、白ワインを振りかける。
- 5.オープンシートの縁に溶き卵を塗り、袋状にして200度のオープンで約15~20分程焼く。くし型にカットしたレモンを召し上がる前に絞ります。



今日の先生

レシピ指導 Le BENKEI
オーナーシェフ 尾川 欣司氏

Le BENKEI

大和郡山市北郡山町276-1
TEL0743-53-3588



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内