

アジの味噌蒸しホイル焼き

材料 (2人前)

アジ	2尾
大葉	2枚
★味噌	大さじ 2
★砂糖	小さじ 1
★酒	小さじ1
塩	少々
酒	少々
玉ねぎ	4分の1



- ① 鱈の鱗・ゼイゴ・頭と内臓を取り水洗いし水分を取ってから三枚おろしにします。
- ② 三枚におろしたら腹骨の部分を切り落とし軽く塩を振ります。
- ③ 大葉は細かく切り★の材料と混ぜ合わせて置きます。
- ④ 鱈の水気をキッチンペーパーなどで押さえてとる。
- ⑤ アルミホイルに薄く油をひく。玉ねぎを下に敷いてアジをのせる。
- ⑥ 鱈の上から酒を少々振りかけ④を乗せる。
- ⑦ アルミを密封しフライパンに水を入れ弱火で加熱。約10～15分

加熱時間は目安になってますので途中で中身を確認し魚に火が通ればOK