

## 🐟 夏休み親子おさかな 料理教室



### さばの包み焼き

●使用するお魚…サバ

#### 材料（4人分）

●ゴマサバ…4切れ ●塩…魚の1% ●こしょう…少々 ●玉ねぎ…1/2個 ●まいたけ…60g ●ピーマン…1個 ●赤ピーマン…1/2個 ●ソース（マヨネーズ…大さじ4、すり味噌…大さじ1、白ワイン…大さじ1、カレー粉…小さじ2/3） ●りんご…4切れ ●パセリ…小4軸 ●クッキングシート…4枚 ●塗るバター…16g

## 🐟 作り方

- ①三枚おろしにした魚の水気を拭き、塩、こしょうする。
- ②玉ねぎはたて2つに切って、せんいに沿ってせん切りにする。まいたけは石づきを取り、小房にほぐす。ピーマンと赤ピーマンは2つに割ってタネを除き、せん切りにする。
- ③ソースの材料を混ぜ合わせておく。
- ④クッキングシートを1枚ずつ横長に広げてその上にさばをおく。（好みでバターを塗る）魚の上に野菜、きのこをおく。その上に③ソースをかけてクッキングシートで包む。
- ⑤天板に並べ、オーブンで約15分焼く。または、フライパンに4個並べ、ふたをして焼く。
- ⑥皿に盛り、パセリと木の葉りんごを添える。