

彩り豊かでボリュームもある一皿は
おもてなし料理にぴったり。



🍷 Okazu recipe 07

魚介の紙包み蒸し焼き

MID

18min 🕒

材料

白身魚	2切
あさり	200g
パプリカ	1/2個
いんげん	4本
ニンニク	1/2片
ミニトマト	6個
レモン	2枚(輪切り)
オリーブオイル	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
コショウ	適量
水	100ml

作り方

1. 白身魚に塩・コショウ(分量外)をして下味をつけておく。
あさはりは砂抜きする。
2. パプリカは細切り、いんげんは半分の長さ、
ニンニクはみじん切りにする。
3. グリルパンにクッキングペーパーを大きめに広げて1を置き、
その上に2を乗せ、1番上にレモンを乗せる。
Aを入れたら全体を包み、端をねじって閉じる。
4. クッキングペーパーの周りに水を入れ、蓋をして【MID18分】
蒸し焼きにする。



蒸し料理にも
使えて便利!!