



Recipe

まいにちの発酵レシピ

鮭のホイル焼き

Ingredients 材料 / 2 人分

生鮭の切り身	2 切	ねぎ	お好みで
玉ねぎ塩麴（塩麴）	大さじ 2	レモン	お好みで
ポリ袋	1 枚		
玉ねぎ	1/4 個	アルミホイル	約 30cm
えのき茸	1/2 束		
しめじ	1/3 束		
バター	20 g		
油	小さじ 1		
胡椒	少々		

Directions 作り方

（下準備）

・鮭はポリ袋に入れて、玉ねぎ塩麴を入れて全体にまぶしておく。（冷蔵庫で 30 分～）

- ① アルミホイルに油をしいて、玉ねぎスライス、えのき茸、しめじをのせ、玉ねぎ塩麴のついたままの鮭をのせる。
- ② 鮭の上にバターをのせてこしょうをふったらホイルで包む。
- ③ トースターで 15 分ほど、オーブンは 200℃で予熱して 15 分焼く。
フライパンの場合：水を少し加えて蓋をして 15 分蒸し焼きにする。