

# 今月の料理

Vol.28 さかなとキノコのホイル焼き



〔栄養価（1人分）〕

エネルギー：245kcal、たんぱく質：14.9g

脂質：16.3g、食塩相当量：1.1g

## ●材料・分量（約4人分）

- ・魚の切り身…………… 60gを4切れ  
※魚は、ブリ・タイ・サケなどでもよい。
- ・まいたけ…………… 100g
- ・えのきだけ…………… 120g
- ・玉ねぎ…………… 200g
- ・赤ピーマン(人参でもよい)……… 20g
- ・青ピーマン(オクラでもよい) …… 20g
- ・マヨネーズ…………… 大さじ2杯
- ・オリーブオイル…………… 大さじ1杯
- ・酒…………… 大さじ2杯
- ・塩こしょう…………… 少々
- ・アルミホイル… 25cm×30cmを4枚

## ●作り方

- ①魚に塩こしょうをふり、マヨネーズをまぶしておく。
- ②まいたけとえのきだけは食べやすくほぐす。玉ねぎはくし形に、ピーマンは縦切りにする。
- ③アルミホイルに玉ねぎを敷き、魚をのせ、上にまいたけ・えのきだけ・ピーマンを並べ、酒・塩こしょうをふり、オリーブオイルを回しかけて、ホイルをたたんで形を整える。
- ④フライパンに水50ccを入れ、③を並べてふたをして、中火で約20分程度蒸し焼きにする。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会御所浦分会(竹部育恵分会長ほか、16人)が担当しました。

天草花咲プロジェクト  
あまくさ  
オープンガーデン

あまくさオープンガーデン登録の  
自慢のお庭を紹介します。

## 安養寺庭園

(河浦町河浦・約1,000坪)



写真=平成27年4月撮影

季節の花や木に彩られた、静かなたたずまいの和風庭園です。ぜひご覧ください。

- \* 駐車場=20台。
- \* 公開日=年間を通じて観賞できます。
- \* 訪問人数制限=なし。
- \* 訪問時の連絡=不要。

\*\*\* あまくさオープンガーデンに登録しませんか。詳細は本庁(別館)・都市計画課☎1111へ\*\*\*