



メカジキのホイル焼き

ゆきだるま さん



【材料】

- ・メカジキ 2キレ ・酒 大さじ1 ・キャベツ 1枚 ・もやし 100g
- ・にんじん 1/4本 ・おから 50g ・ながねぎ 1/4本 ・みそ 大さじ1
- ・しょうが 1/2片 ・にんにく 1/2片 ・鰹節 2g ・ごま油 大さじ1

【作り方】

- ① 長ネギ、にんにくをみじん切り、ショウガをおろす。
- ② ①と鰹節、ごま油、みそを混ぜ合わせる
- ③ おからを耐熱皿にのせ、レンジで加熱する(2分程度)。
- ④ ③に②を混ぜる。
- ⑤ キャベツを千切りにする。にんじんを輪切りにする。
- ⑥ アルミホイルにキャベツ、もやしをのせ、その上にメカジキをのせる。
メカジキの上に酒をふりかけ、④、にんじんをのせる。フライパンで蒸し焼きする。