

- 1 鮭はキッチンペーパーで水けをふき、両面に塩、こしょうをふって下味をつける。

**ポイント** 塩は2切で小さじ1/4程度。しっかりめに下味をつけます。



- 2 材料の野菜を2等分にする。アルミホイルを長さ30cm程度に広げ、サラダ油(小さじ1)を真ん中にひき、野菜、鮭をのせる。

**ポイント** 玉ねぎ、キャベツを下におき、残りの具材をのせていきましょう。(ミニトマトはハタをとる)



- 3 上からドレッシングをかけてイタリアンパセリを散らす。同じ大きさに切ったアルミホイルをかぶせ、それぞれの端を合わせて折りたたみ、しっかりと包み込む。(同様にもう1つ分作る)

**ポイント** 具材がたっぷり入るので、アルミホイルを上下2枚使ってしっかりと包みます。



- 4 フライパンに並べ入れて水100ccを注ぎ入れ、ふたをして中火にかける。蒸気が上がってきたら弱めの中火にし、12~15分程度蒸し焼きにして全体に火を通す。

**ポイント** 途中で様子を見て、水がなくなっていれば少し足してください。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

鮭	2切	セロリ	20g
玉ねぎ	60g	黄パプリカ	20g
キャベツ	80g	ミニトマト	4個
アスパラガス	40g	イタリアンパセリ	2本
しめじ	40g	バジル&チーズドレッシング	2袋

**ご用意いただく食材**

油	小さじ2	水	100cc
塩	小さじ1/4	アルミホイル	適量
こしょう	少々		

**今回のメニューを手軽に再現**

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

**バジル&チーズドレッシング**

バジルソース	小さじ2
粉チーズ・酢	各小さじ1
マヨネーズ	大さじ3
塩、こしょう	各少々

**作り方**

- ドレッシングの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 玉ねぎは細めの(1cm弱)くし切りにし、キャベツは3cm角程度のざく切りにする。パプリカは細切りにし、セロリは4cm長さの薄切りにする。アスパラは4cm長さに切り、しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

**一言コメント**

バジルソースは市販のもの(パスタ用など)を使用します。使うものによって塩分が多少異なるので、味が薄い場合は塩少々で調整してください。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc