

第2回 H1グランプリ（介護職員調理グランプリ） 魚部門最優秀賞レシピ

たらのホイル焼き（みそマヨネーズ）

みえ医療福祉生活協同組合 ホームヘルプいがまち 渡辺 浩美さん

材料：（1人分） 270kcal 塩分 1.7g

たら(切り身)	1切れ
玉ねぎ	1/4個
にんじん	2センチ
しいたけ	1/2個
ほうれん草	1/6束（約50g）
えのき	1/5株（約20g）
A：みそ	大さじ1
A：マヨネーズ	大さじ1と小さじ1
水	100ml



下準備：（5分）

- ・玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。にんじんは皮を剥き、千切りにする。しいたけは千切りにする。
ほうれん草は一口大の長さに切る。えのきは根元を切り落とし、一口大の長さに切る。
- ・Aを混ぜ合わせ、みそマヨネーズを作る。
- ・アルミホイルは30センチの長さに切る。

作り方：（10分）

- ①アルミホイルの中央に玉ねぎを置き、たらをのせ、みそマヨネーズを塗る。その上に、にんじん、しいたけ、えのき、ほうれん草をのせ、アルミホイルを閉じる。
- ②フライパンに水100mlを入れ、①を置き、ふたをして中火で蒸し焼きにする（約7分）。
※蒸し焼きにする際、フライパンの水が無くなったら途中で足しましょう。