



※写真はイメージです。

ぎゅうぎゅうに容器に詰めたら焼くだけ！

春野菜と魚のぎゅぎゅっと焼き

材 料 (3人分)

| | |
|-----------|------|
| さわら | 2切 |
| シーズニングソルト | 適量 |
| ベビーほたて | 100g |
| 新じゃがいも | 2個 |
| 白ねぎ | 1本 |
| 菜の花 | 1/2束 |
| ミニトマト | 8個 |
| にんにく | 2片 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| オリーブオイル | 大さじ6 |

作り方

1. さわらは4cm角に切り、シーズニングソルトを振り、味をなじませる。
2. 白ねぎは4cmのぶつ切りにする。新じゃがいもはよく洗い皮付きのままくし切りにする。にんにくは皮をむき2つに切る。
3. 耐熱容器に2を並べてラップをかけ、電子レンジで4分位加熱する。
4. 3にさわら、ベビーほたて、ミニトマトを並べ、塩、こしょう、オリーブオイルをまんべんなくかけ、200℃のオーブンで約10分焼く。
5. 菜の花を茹で、食べやすく切って、4にちらす。