



※写真はイメージです。

旬のたら、今日の食卓にいかがですか？

## たらのホイル焼き

旬のたら、今日の食卓にいかがですか？

## たらのホイル焼き

### 材 料 (2人分)

たら切身	2切
キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/3個
南瓜	50g
エリンギ	50g
ミツカン 味ぼん® (ぼん酢)	適量
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

1. 南瓜は耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で約4分～5分加熱する。粗熱が取れたら、5mm幅に切る。玉ねぎは薄切りし、キャベツはひと口大に切る。エリンギは長さを半分に切り、縦に4等分する。
2. アルミホイルを広げ、たら切身をのせて塩、こしょうをし、1をのせ、包んでフライパンで弱火で10分焼く。
3. ぼん酢をかけていただく。