

## 白身魚の御神火レモン焼き



ピックアップ食材



御神火レモン

### 材料

- ・白身魚の切り身 x 2枚 ... 100g  
(シイラその他目鯛・キンメ・メジナ・イサキなど)
- ・じゃが芋 ... 50g
- ・トマト ... 50g
- ・御神火レモン ... 10g
- ・大島バター ... 5g
- ・オリーブオイル ... 3g
- ・ほりにし ... 適量
- ・明日葉 ... 10g

### 手順

- 1 じゃが芋はくし切り、ボイルしてしっかりと火を通す。
- 2 アルミホイルを広げ、加熱したじゃが芋とトマト、明日葉を中央に置く。
- 3 野菜の上に乗せるように白身魚の切り身を盛る。
- 4 切り身に「ほりにし」をふりかけて、レモンとバターを切り身の上に乗せる。
- 5 アルミホイルを空気を抜くように閉じ、フライパンの上で10分ほど焼けば出来上がり。

※フライパンに少量の水を加えて蓋をして蒸し焼きにすると食感良く仕上がる。