

鯖の包み焼・マスタード風



材料

鯖切身（骨なし）70～80g
キャベツ 30g
玉葱 15g
スナップエンドウ 2本
ミニトマト 1～2ケ
しめじ 20g
バター 15g
つぶマスタード 小さじ 1/2
塩・こしょう 少々
クッキングペーパー 30×30cm

作り方

- 【下ごしらえ】
キャベツ 太めの千切りにする。
玉ねぎ 軽くスライスする。
ミニトマト 半分に切る。
スナップエンドウ ざっと茹でる。
しめじ 石付きをとりほぐしておく。
- ① オーブンペーパーを広げ、真ん中に野菜を順に乗せていく。
 - ② サワラは軽く塩こしょうをし、粒マスタードをまぶし、野菜の手前におく。余ったマスタードもキャベツの上のにのせる。野菜に塩こしょうをふり、バターを載せる。
 - ③ 全部のせ終わったら、ペーパーをキャンディ包みにし、230℃のオーブンで17～18分焼く（仕上げにレモンを添えても良い）