



材料【2人分】

明治グリルスライスチーズ	2枚
白身魚	2尾
塩	少々
コショウ	少々
白ワイン	小さじ2
天ぷら粉	50g
乾燥バジル	小さじ1/2
玉ねぎ	1/4個
しめじ	1/2パック
いんげん	4本
トマトソース(市販品)	70g

作り方

1. 白身魚に塩、コショウし、白ワインをふり、30分程置く。
2. 玉ねぎは1cm幅にくし形に、いんげんは根を切り、半分の長さにそれぞれ切る。
3. しめじは根を切り、4等分にほぐす。
4. ボウルに、トマトソース、玉ねぎを入れて混ぜ合わせる。
5. アルミホイルを4枚広げ、4を敷き、1をのせ、魚の上に乾燥バジルをふり、スライスチーズをのせ、まわりにしめじ、いんげんを盛りつけ、アルミホイルでしっかりと包む。
6. 180度のオーブンで5をアルミホイルがパンパンにふくれるまで焼く。
7. 皿に、6を盛りつける。

ワンポイント!

ホイルに包んで焼くだけ!
お手軽パーティーメニュー。