


■ふくと冬野菜のホイル焼

山口といえば、という問いの答えはダントツ「ふぐ」。

その淡白な味わいは、刺身、鍋、味噌汁以外にも様々なお料理に使えます。

材 料 [4 人分]	<table><tbody><tr><td>ふぐ(ぶつ切り)</td><td>160g</td></tr><tr><td>はなっこりー</td><td>1/2 束(50g)</td></tr><tr><td>人参</td><td>1/3 本(50g)</td></tr><tr><td>長ネギ</td><td>1 本(100g)</td></tr><tr><td>しめじ</td><td>1/2 株(50g)</td></tr><tr><td>片栗粉</td><td>適宜</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>小さじ2</td></tr><tr><td>「無添加昆布だし」</td><td>1/2 袋(3g)</td></tr><tr><td>「赤いぼんず」</td><td>適宜</td></tr></tbody></table>	ふぐ(ぶつ切り)	160g	はなっこりー	1/2 束(50g)	人参	1/3 本(50g)	長ネギ	1 本(100g)	しめじ	1/2 株(50g)	片栗粉	適宜	サラダ油	小さじ2	「無添加昆布だし」	1/2 袋(3g)	「赤いぼんず」	適宜	
ふぐ(ぶつ切り)	160g																			
はなっこりー	1/2 束(50g)																			
人参	1/3 本(50g)																			
長ネギ	1 本(100g)																			
しめじ	1/2 株(50g)																			
片栗粉	適宜																			
サラダ油	小さじ2																			
「無添加昆布だし」	1/2 袋(3g)																			
「赤いぼんず」	適宜																			
作 り 方	<ol style="list-style-type: none">1. かぶは皮をむいて5mm厚さの半月切りに、人参は3mm厚さの短冊切りする。はなっこりーは4cm長さに切る。しめじは石突を除いて小房に分ける。2. ふぐは薄く片栗粉をはたきつける。3. 30cm長さのアルミホイルを4枚広げる。 ふぐ、野菜を並べて、サラダ油と昆布だしを等分に回しかける。4. ホイルの端をしっかりと閉じ、オーブントースターかグリルで8~10分焼く。 赤いぼんずをかけていただく。																			