

あゆのホイル焼き



【材料】（4人分）

あゆ	4尾	有塩バター	40g
じゃがいも	150g	食塩	適量
アスパラガス	60g		
パプリカ	60g		
ミニトマト	8個		
タイム	8本		



【栄養価】（1人分あたり） ※骨まで食べるとカルシウム等がより多く摂れます

エネルギー	164 kcal	炭水化物	10.3 g
たんぱく質	6.8 g	カルシウム	84 mg
脂質	10.6 g		

作成: 岐阜県農政課水産振興室
協力: 岐阜聖徳学園大学短期大学部生活学科
岐阜県池中養殖漁業協同組合

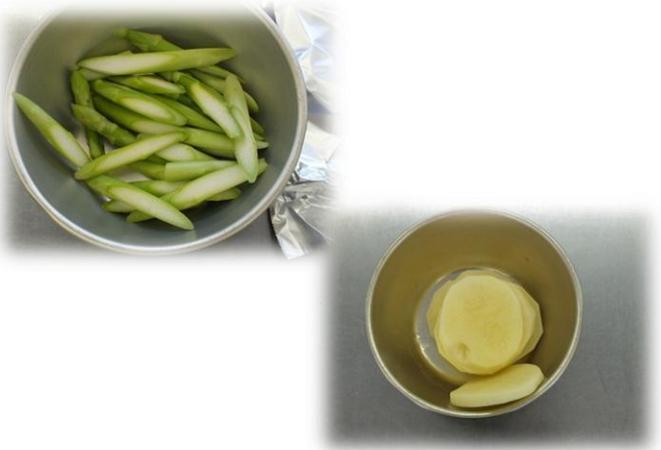
① 別紙《あゆのさばき方》により、あゆをさばきます。

②

じゃがいも：皮をむき5mm間
隔で輪切りにします。

アスパラガス：5mm幅の斜
め切りにします。

パプリカ：5mm幅の斜め切
りにします。



③

アルミホイルにじゃがいも
をしき、あゆをのせます。

②で切った野菜を彩りよく
並べ、その上にタイムとバ
ターをのせて包みます。



④

フライパンに③を並べて中
火で5分加熱します。

水を加えてさらに5分蒸し
焼きにします。



⑤ 器に盛って出来上がり！

アルミホイルが熱いので注意しましょう。