

# 【佳作】アマチュア部門

## 鱈の紙包み焼き

三条市 やまびこグループ 代表 外山 迪子

〔材料〕 4人分

鱈	4尾	
たまねぎ	1/2 個	
なす	1本	
ズッキーニ	1/3 本	
しめじ	1/2 パック	
ハーブ(ローリエ、青じそ、しょうが等)		適量
トマト水煮缶	1/2 カップ	
白ワイン	大さじ4	
レモン	適量	
塩	2g	
オープンペーパー	30 cm × 4枚	



- ①鱈は3枚におろして塩・こしょうをする。
- ②玉ねぎは7～8mm位の半月形に切る。ナスとズッキーニは厚めの、輪切りにし塩少々をふってアクをだし、水分をふきとる。
- ③しめじは小房に分ける。トマト缶は小さくつぶしておく。
- ④オープンペーパーはハート型に切る。
- ⑤ペーパーの上に鱈をのせ、白ワインをふってハーブをのせ、野菜も彩りよくのせトマト水煮缶をかけ、オリーブオイル少々をふる。
- ⑥オープンペーパーの端からたたむようにし、紙の淵をしっかりと閉じる。
- ⑦250℃に熱したオープンで10分～13分焼く。
- ⑧皿に盛りつけ、卓上で紙を破って、好みでレモンを絞っていただく。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	162kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	3.7g
炭水化物	6.8g
食塩相当量	1.0g