

シーフードのホイル蒸し



材料(2~3人分)
海鮮ミックス
(イカ、エビ、アサリ、ホタテ)
……………160g
チンゲン菜……………1/2把
生姜……………1かけ

[A]
黒酒……………大さじ2強
コチュジャン……………大さじ1・1/2
XO醤……………小さじ1強
黒酢……………小さじ1・1/2
ごま油……………小さじ1弱
五香粉……………少々

- 作り方
- ①チンゲン菜は葉を1枚ずつはがし、生姜はみじん切りにする。
 - ②アルミホイルにチンゲン菜、生姜、海鮮ミックスをきれいに並べ、合わせたAをかけてきっちり包む。
 - ③フライパンに②を入れ、蓋をして中火で約15分蒸し煮する。

海鮮サラダのホイル蒸し



材料(2人分)
シーフードミックス……………160g
玉ねぎ……………1/4個
ほうれん草……………1把
ニンニク……………1かけ
鷹の爪……………1/2本

黒酒……………大さじ2・1/2
魚醤……………大さじ1
砂糖……………大さじ1弱
レモン汁……………小さじ1

- 作り方
- ①玉ねぎ、ニンニクは薄切り、鷹の爪は小口切り、ほうれん草は2cm長さに切る。
 - ②アルミホイルに、玉ねぎ、ほうれん草、ニンニクを敷いてシーフードミックスをのせ、鷹の爪を散らす。
 - ③②に全ての調味料を合わせてかけ、ホイルでしっかり包む。
 - ④フライパンに③を入れ、蓋をして中火で15分程度蒸し焼きする。
 - ⑤焼き終わったら皿に取り出し、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。