

## ～パプリカと鮭の蒸し焼き～

パパからの  
アピールポイント

サーモンは骨の少ないしっぽの方を使用しました。  
ピーマンは自家産です。

家族の感想

娘と一緒に作ることができそう（ママより）  
フライパンのみででき、色どりもカラフル（娘より）

### 【材料と分量】（1人前）

パプリカ（赤と黄色）…1個                      ねぎ…1/5  
玉ねぎ…1/4個                                      しめじ…1/4株  
ピーマン…小さめ                                 サーモン…しっぽ側切身  
バター、白だし、正油、レモン

### 【作り方】

- ① パプリカを1/2にきり、ヘタと種をとる
- ② 玉ねぎ、小口ねぎ、ピーマンをうす切り、しめじとサーモンは一口大に切る
- ③ ②を①に入れる
- ④ ③をアルミ箔で包み、白だし、バターを入れて、フライパンに水を入れた状態で15分蒸す
- ⑤ 正油とレモンを適量かける

