

トマトと白身魚のハーブ蒸し

材 料【2人分】

白身魚（切り身）… 2切（100 g × 2）

塩…少々

こしょう…少々

ディル… 2枝

タイム… 1枝

ニンニク…10 g

オリーブ油…大さじ2

中玉トマト… 2個（大玉なら1個）

作り方

- ①白身魚の皮へ十字に切り目を入れ、軽く塩・こしょうして下味をつける。
 - ②ディルとタイムの葉を枝から外し、中玉トマトはざく切りにして、すりおろしたニンニク、オリーブ油と混ぜあわせる。
 - ③クッキングペーパーに①をのせ、上から②をかけて包み、5分ほど蒸す。
- ※トマトは甘みの強い中玉がおすすめ。ハーブの種類はお好みで変えても可。

