

ダイニングメニュー

ホイルに包んでアウトドアでも簡単調理！

鮭のホイル焼き



お客様の
ご要望にお応えした！
ヘルシー料理

■材料〈4人分〉

生さけ(切り身)……………4切れ
塩・こしょう……………少々
もやし……………1/2袋
ぶなしめじ……………1パック
ブロッコリー……………1/2株
ミニトマト……………4個
コーン缶詰……………40g
バター……………適量
しょうゆまたはぼん酢……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①ぶなしめじは食べやすい大きさにほぐしておく。ミニトマトは半分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、レンジで加熱しておく(硬めでOK)。
- ③アルミホイルにバターを少量塗り、もやしをのせ、塩・こしょうで下味をつけた生さけを置く。
- ④③の上に①・②・コーンをのせ、上にバターをひとかけらのせ、アルミホイルで包む。
- ⑤フライパンに④を入れ、ふたをして、さけに火が通るまで10~15分蒸し焼きにする。
- ⑥皿に盛りつけ、お好みでしょうゆやぼん酢をかけていただく。



アウトドアにも持って行けて簡単に調理ができます。きのこはお好みのもの(えのき草など)を入れてください。ホイルのふたをする前に、いちょう切りにしたレモンを入れると香りが良いです。チーズをかけてもおいしいです。

食事 バランスガイド

1人あたり: 144kcal

