

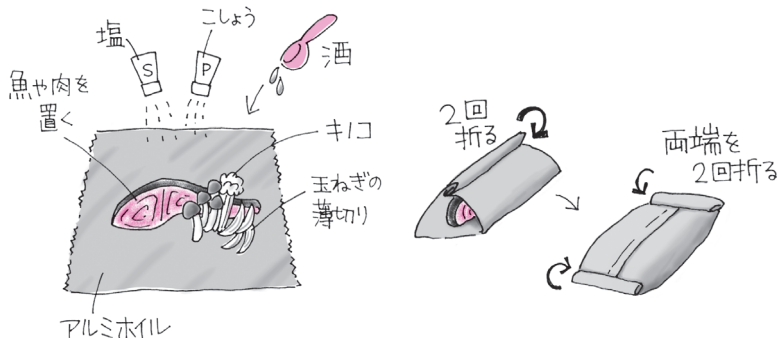
ホイルで包んで何でも蒸し焼き

魚や肉のホイル焼き

【材料：2人分】
魚または肉小2切れ（1切れ70g程度）、
玉ねぎ1/2個、えのき1/2袋、
塩小さじ1/2、こしょう少々

作り方

- ① アルミホイルを20cm四方に切り、魚または肉を中央におく。
- ② 玉ねぎを薄切りにし、えのきは石づきを取る。
- ③ ①の上に②をのせて塩、こしょう、あれば酒をふって包む。



- ④ フライパンを火にかけ、包んだアルミホイルを並べ、ふたをして蒸し焼きにする。



塩、こしょうでなく、
みそを薄く塗っても
おいしいよ!



- 👉 刺身の残りや肉の薄切りでもOK。
季節の野菜を適宜使うとよい。

<input type="checkbox"/>	主食
<input type="checkbox"/>	ご飯・パン・めん類
<input checked="" type="checkbox"/>	主菜
<input checked="" type="checkbox"/>	大豆製品・肉・魚・卵
<input checked="" type="checkbox"/>	副菜
<input type="checkbox"/>	野菜・いも・海藻など

エネルギー量 123Kcal
食塩相当量 1.6g

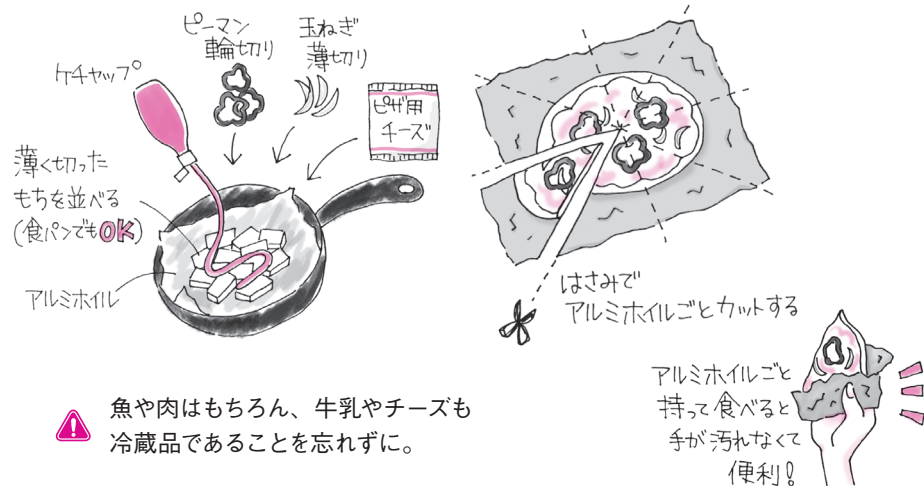
なんちゃってピザ

【材料：2人分】もち3枚(または食パン6枚切り2枚)、
ピーマン2個、玉ねぎ1/2個、ピザ用チーズ適宜、
ケチャップ適宜

- 👉 最後にしょうゆを少々
たらしてもおいしい。

作り方

- ① もちを厚さ5mmの短冊に切り、アルミホイルを敷いたフライパンに並べる。
- ② ケチャップを薄く塗り、薄切りにしたピーマン、玉ねぎ、ピザ用チーズをのせ、ふたをして焼く。



- ⚠️ 魚や肉はもちろん、牛乳やチーズも
冷蔵品であることを忘れずに。

アルミホイルごと
持って食べると
手が汚れなくて
便利!

焼き火が
あれば...

焼き芋、焼き里芋、焼きりんご

【材料】さつまいも、里芋、りんご、バナナなど

作り方 芋はよく洗って、皮のまま塩をふり、濡らした新聞紙でくるみ、さらにアルミホイルで包んで焼き火の中で蒸し焼きにする。果物は塩なしで同様に。