

タイトル ぐたびれない ごはん作り 食材が1度にとれるホイル焼	分類 朝・昼・ <u>夕</u> ・間食・その他 主食・ <u>主菜</u> ・ <u>副菜</u> ・その他	~ 作り方 ~ 1. 好みの魚、肉とそぎ切りにして 酒、塩で下味 一口大に切る。															
*PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか?) ・高齢者世帯 ・独居世帯 トースター利用の簡単調理		2. 季節の野菜など 一口大うす切り															
イラスト OR 写真 	<table border="0"> <tr> <td>材料</td> <td>分量 (2人前)</td> </tr> <tr> <td>白身魚切身</td> <td rowspan="3">どれか1切程度 100g</td> </tr> <tr> <td>魚切身</td> </tr> <tr> <td>鶏肉 など</td> </tr> <tr> <td>塩、酒</td> <td>各少々</td> </tr> <tr> <td>季節の野菜</td> <td rowspan="4">各40g程度</td> </tr> <tr> <td>海藻</td> </tr> <tr> <td>きのこ類</td> </tr> <tr> <td>トマト など</td> </tr> <tr> <td colspan="2">しょうゆ、レモン汁 各小さじ2</td> </tr> </table>	材料	分量 (2人前)	白身魚切身	どれか1切程度 100g	魚切身	鶏肉 など	塩、酒	各少々	季節の野菜	各40g程度	海藻	きのこ類	トマト など	しょうゆ、レモン汁 各小さじ2		3. サラダ油とめったアルミホイルに 野菜類としまし、好みの魚、肉をのせ 最後にトマトをのせてきむ 4. フリルで15分焼いてレモンしょうゆを そえる。 5. チーズをかきあたり パセリ、バジルなどの香草 アレンジも可。
材料	分量 (2人前)																
白身魚切身	どれか1切程度 100g																
魚切身																	
鶏肉 など																	
塩、酒	各少々																
季節の野菜	各40g程度																
海藻																	
きのこ類																	
トマト など																	
しょうゆ、レモン汁 各小さじ2																	
管理栄養士からみたおすすすめポイント 		<table border="0"> <tr> <td>調理者</td> <td>ハナ子</td> </tr> <tr> <td>作成年月</td> <td></td> </tr> </table>  (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)	調理者	ハナ子	作成年月												
調理者	ハナ子																
作成年月																	