

バターしょうゆのホイル焼



☆材料4人分

にじます……………4尾
えのき……………4株
ほうれん草……………4株
じゃがいも……………1個
コーン……………(小)1缶
塩こしょう……………適量
しょうゆ……………適量
バター……………20g

おすすめポイント

白、黄、緑と色が彩やかでバターしょうゆの香ばしさが食欲をそそります!
ホイル焼なのでとても簡単でオススメです☆

☆作り方

- ① にじますをさばいて塩こしょうをつける。
- ② ほうれん草を1分、じゃがいもを1分半レンジにかける。
- ③ アルミホイルで型をつくり、バターをうすくぬる。
- ④ にじますと野菜、バターをのせて包む。
- ⑤ フライパンにのせて中火で焼く。焼き具合を見てちょうどよかったらできあがり☆

生徒の感想

意外と短時間でできました。

にじますや野菜にもしっかりと味があっておいしかったです!

家でも簡単にできるにじます料理になりました☆

富士根南中学校
(H24 2年生)1組6班