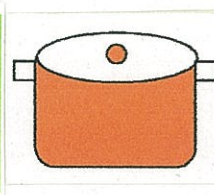
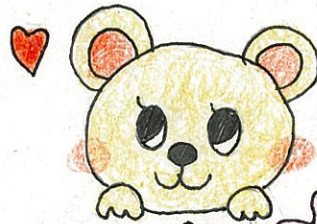


このレシピで
野菜が **120g** とれます♪

ここがスゴイ！！

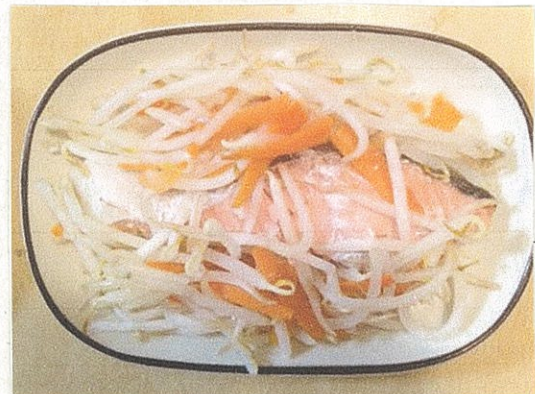


しゃげの ホイール焼き



材料(1人分)

塩鮭の切り身	70g (1切れ)
もやし	100g (1/2袋)
にんじん	20g (3cm)
サラダ油	適量
酒	15g (大さじ1)
塩	1g (小さじ1/5)



作り方

- ① もやしは水洗いし、にんじんは皮をむいて短冊切りにする。
- ② 約25cm角のアルミ箔を用意し、薄く油を塗り、鮭をのせる。
- ③ 鮭の上にもやし、にんじんをのせ、塩・酒をふってアルミ箔を包む。
- ④ 温めたオーブントースターに③を入れて15～20分焼く。

※ オーブントースターがない場合は、

フライパンに水を100cc程入れ、たをとして中火約10分で代用可能です。

☆ お好みで大葉を散らしたり、ポン酢をかけたリ、バターやゆずシロウを
つけたリしても美味しいです♡

神奈川県立保健福祉大学実習生