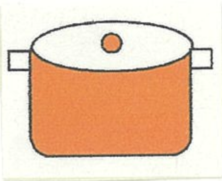
このレシピで
野菜が 200 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



包んで焼くだけ！

豚肉と野菜のホイル焼き

○材料（1人分）

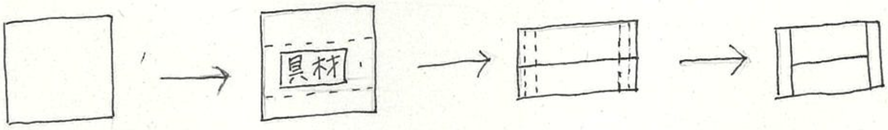
- 焼肉用の味つきの豚肉　80g
- 炒めもの用のカット野菜　200g（1袋の2/3）

豚漬けを使って
作っても美味しいです！

○作り方

① オーブンを180℃で予熱しておく。

② アルミホイルを広げ、肉と野菜をのせて包む。



③ 180℃のオーブンで約12分焼く。

注意 豚肉に火が通っていることを確認して下さい。

フライパンを使用する場合

水を入れたフライパンに具材を包んだホイルを置き、お湯が沸くまで強火で加熱し、その後弱火～中火で約15分加熱する。

相模女子大学　実習生