

お魚の包み焼き



エネルギー 164kcal たんぱく質 17.0g
脂質 7.9g 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

キャベツ 1枚 きのこ 20g ミニトマト 2個 魚 2切れ
バター 大さじ1 A【酒 小さじ2 しょうゆ 小さじ1】

作り方

1. キャベツは手で食べやすい大きさにちぎり、きのこは石づきを取って手でさき、アルミホイルにのせる。
2. 1の上にバター、魚をのせてAをかけ、アルミホイルで包む。
3. トースターで約10分焼き、火が通っているか確認する。ミニトマトを添える。

ソーセージの包み焼き



エネルギー 151kcal たんぱく質 6.4g
脂質 11.6g 食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

キャベツ 1枚 きのこ 20g ミニトマト 2個
ソーセージ 4本 塩こしょう 少々 ケチャップ (お好みで) 少々

作り方

1. キャベツは手で食べやすい大きさにちぎり、きのこは石づきを取って手でさき、アルミホイルにのせる。
2. 野菜に塩こしょうを振り、ソーセージをのせる。
3. トースターで約10分焼き、火が通っているか確認する。ソーセージに好みでケチャップをかけ、ミニトマトを添える。