

# 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 お好みでケチャップをかけ、ミニトマトを添える。