たっぷり野菜と鮭のちゃんちゃん風ホイル包み焼き

【作り方】
①鮭の切り身に塩こしょうをしておく

②えのきとしめじは小房にわける
　しいたけ、じゃがいも、たまねぎ、パプリカは薄切り
　じゃがいもは5分程度水にさらし、ざるにあげ、水気をきる

③アルミホイルを広げ、カット野菜、②の具材をのせる

④①の鮭を乗せ、冷凍ほうれん草とコーンをのせる

⑤あわせたAをまわしかけ、バターをのせる

⑥アルミホイルを閉じ、フライパンにのせる

⑦蓋をして弱火～弱中火で10～15分蒸し焼きにする



冷蔵庫にある
野菜類を使っ
てアレンジ可
能！

