



サーモンのホイル蒸し

(材料は中学年 1 人分)

材 料	(g)
さけの切り身 1 切れ	40
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	10
とうもろこし (缶)	5
マヨネーズ	10
アルミはく	1 枚
(20 cm 長さに切る)	

※エリンギなどのきのこを入れてもおいしいです。

作り方

- ① たまねぎ・・・みじん切り
とうもろこし・・・水気をきる
- ② さけの切り身に塩とこしょうをふりかける。
- ③ ①とマヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ④ アルミはくの上にさけの切り身をのせ、その上に③をかけて、包んで蒸す。
(12～13分位)

※トマトケチャップやみそをマヨネーズと混ぜてもおいしいですよ。
※オーブントースターで焼いてもおいしいです。

★夕焼け蒸しは、マヨネーズとケチャップを混ぜて作っています！

ホイルハンバーグ

(材料は中学年 1 人分)

材 料	(g)
牛ひき肉	25
豚ひき肉	15
しょうが	0.4
たまねぎ	5
さやいんげん	5
卵	4
パン粉	4
塩	0.5
こしょう	少々
トマトケチャップ	10
うずら卵 (缶)	1こ
アルミはく	1 枚
(20 長さに切る)	

作り方

- ① しょうが・・・みじん切り
たまねぎ・・・みじん切り
- ② 牛ひき肉、豚ひき肉、しょうが、たまねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、トマトケチャップを全部混ぜ合わせてよくこねる。
- ③ ②をまるく形を整える。
- ④ アルミはくの上に丸くまとめた③をのせ、真ん中にうずら卵をのせる。
- ⑤ アルミはくで包んで、15分位蒸す。

※チーズを入れたり、オーブントースターなどで焼いても良いですよ。

★お肉にもしっかり味がしみて、お弁当にも良いですよ。