

えびとほたてのホイル焼き



作りかた

- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）を塗る。
- ①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してのせ、バター、酒、塩、こしょうを加える。
- ②のアルミホイルの口を閉じて黒皿に**ホイル焼きのコツ**の並べかたの図のようにして並べる。
- ③を**中段**に入れ **050 えびとほたてのホイル焼き** で加熱する。

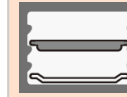
加熱の目安

加熱：約20分

1回に作れる分量

1～4人分

使用付属品



黒皿 中段
テーブルプレート

カロリー

137kcal

塩分

0.6g

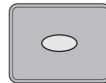
※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分（1個）	2人分（2個）	3人分（3個）	4人分（4個）
殻つきえび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）	2尾	4尾	6尾	8尾
ほたて貝柱	2個	4個	6個	8個
生しいたけ、しめじなど合わせて	70g	140g	210g	280g
バター、酒、塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

ホイル焼きのコツ

並べかたは

1人分



2人分



3人分



4人分



1～2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。