

えびとほたてのホイル焼き



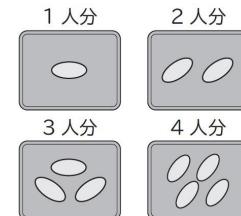
作りかた

1. 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。
2. 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。
3. ②のアルミホイルの口を閉じて角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。
4. ③を中段に入れ045 さけのホイル焼きで加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約20分	1～4人分	角皿 中段 テーブルプレート 底面	137kcal	0.6g
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



1～2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。