

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。
- ③を**中段**に入れ **033 さけのホイル焼き** 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



角皿 **中段**
テーブルプレート
底面

カロリー

137kcal

塩分

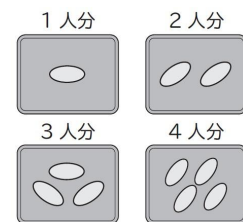
0.6g

※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。
このレシピはMRO-WIB対応レシピです。

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



1～2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。