

❀ 白身魚のホイル焼き

1人分の栄養価

エネルギー	77kcal
食物繊維	1.0g
塩分	0.6g



《材料…4人分》

白身魚切り身 40g	4切	無塩バター	大さじ 1
玉ねぎ	1/2 個	しょうゆ	小さじ 1
にんじん	1/5 本	塩	少々
長ねぎ	1/5 本	こしょう	少々
ピーマン	1/3 個		
赤ピーマン	1/8 個		
しめじ	1/2 パック		

《作り方》

- ①玉ねぎはうす切り，にんじん・ピーマン・赤ピーマンはせん切り，長ねぎは斜めうす切り，しめじは石づきを切りほぐす。
- ②アルミホイルに白身魚をのせ，塩とこしょうをふる。
- ③②の上に野菜とバターをのせ，しょうゆをかけてアルミホイルを閉じる。
- ④オーブントースターで約 15 分焼く。
- ⑤お皿に盛り付けたら出来上がり♪
※学校給食ではホキを使用しています。
※加熱時間は，魚の厚みなどにより調整してください。
※学校給食では，アルミカップに入れて作りました。

❀ 一口メモ ❀

白身魚のホイル焼き

●この「白身魚のホイル焼き」は，茨城県主催の「つくろう料理コンテスト」で最優秀賞に選ばれた，勝田一中の生徒のメニューです。茨城県は農業だけではなく，漁業も盛んに行われています。この自然豊かな茨城県の良さを多くの方々に知ってもらいたくて，この料理を考えたそうです。