

みんなで好きなものをつつんじゃおう！ ワクワク☆ホイル焼き

【作り方】

- ① アルミホイルを正方形になるくらいの大きさに作りたい数だけカットする。
- ② お好みの具材を用意して食べやすい大きさにカットする。
- ③ アルミホイルを広げ、その上にタンパク質グループから1品、野菜グループから2品ほど選びアルミホイルにのせてつつむ。
- ④ ③をホットプレートに並べて、ホットプレートを180℃にセットし、フタをして10分ほど加熱する。
- ④ 火が通ったら熱に気をつけてホイルをあけ、お好みの薬味や調味料をかける。

なるべく火の通りやすい食材を選びましょう。厚みのあるものは薄切りにします。

タンパク質グループ

豚しゃぶしゃぶ肉 2枚

鶏もも肉うす切り 40g(20g×2)

ソーセージ 1本

エビ

鮭

厚揚げ など

野菜グループ

レタス 水菜

もやし ズッキーニ

えのき しめじ

豆苗 ミニトマト

玉ねぎスライス コーン など



たとえば・・・

○豚しゃぶしゃぶ肉+レタス+えのきをつつみ、しそをのせポン酢で

○鶏肉+ズッキーニ+ミニトマトにチーズとバジルをのせてつつみ、お好みのドレッシングで

○ソーセージ+玉ねぎ+コーン+しめじをつつみ、ケチャップで

○鮭+もやし+豆苗をつつみ、ゴマだれで

○エビ+水菜+玉ねぎ+にんにくにハーブソルトとオリーブオイルをかけてつつみ、レモン汁で



デザートにも！

○バナナ+マシュマロ+チョコソース+アイスクリーム

○りんご+シナモン+メープルシロップ+アイスクリーム



薬味	調味料
バジル	ポン酢
しそ	ゴマだれ
レモン	お好みのドレッシング
にんにくスライス	マヨネーズ
ねぎ	ケチャップ
せん切りしょうが	塩こしょう・ハーブソルト
香葉 など	スイートチリソース など



好きなものをそれぞれ包み、交換して何が入っているかな？と楽しむのも良いですね！ホイル焼きパーティーをしてみよう！