

魚と野菜のホイル蒸し



〈材料〉

- 白身魚 15g
- 玉ねぎ 10g
- 人参 10g
- キャベツ 10g
- バター 小さじ1/3

〈作り方〉

- ① 魚は皮と骨を取り除きます。
- ② 野菜は1cm長さのせん切りにします。
- ③ アルミホイルの中央に①と②をのせ、バターを上のにのせて包みます。
- ④ フライパンに湯を1cm程注ぎ、③を入れてふたをして、5～7分蒸し焼きにします。

組み合わせメニュー例

- ・魚と野菜のホイル蒸し
- ・5倍がゆ