



10月30日

1年生



鮭のホイル焼き コンソメスープ ご飯

【鮭のホイル焼き】

<材料・2人分>

◎鮭 2切れ ◎えのき 1/2袋 ◎しめじ 50g ◎玉ねぎ 1/4個 ◎酒 少々
◎塩 少々 ◎こしょう 少々 ◎バター 適量 ◎ベーコン 1枚

<作り方>

- ① アルミホイルにバターを塗る。鮭は塩、コショウしておく。
- ② 玉ねぎはスライスに、えのきはサッと洗い2等分、しめじは小房にわける。
- ③ ホイルに、玉ねぎ、1/2枚のベーコン、鮭、えのき・しめじの順番に敷き、酒を少々振り掛けるオーブンで10分～15分焼く。
- ④ 器に盛り、ポン酢をかける。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎ベーコン 1枚
◎丼ツイソ 300cc ◎塩こしょう 少々

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
- ② 鍋にチキンブイヨン、水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、人参、玉ねぎを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩こしょうで味を調える。