

🕒 15 min



主菜

サーモンのホイル焼き

- 1 アルミホイルに鮭・しめじ・コーンをのせる。
- 2 1にだし汁をかけ、マヨネーズもつけて包む。
- 3 オーブントースターで10分程度火が通るまで焼く。(水を入れたフライパンに中火で10~15分蒸し焼きしてもよい。)

【材料 2人分】

鮭……………2切
 しめじ……………適量
 コーン……………大さじ2
 マヨネーズ……………小さじ1
 だし汁……………大さじ1



Memo

★鮭に多く含まれるアスタキチンサンは、強い抗酸化作用で体を守ってくれます。ママに嬉しい美容効果も♡



主菜



🕒 15 min

【材料 2人分】

キャベツ……………1枚程度
 しめじ……………適量
 ウィナー……………2本
 卵……………2ヶ
 塩・こしょう……………少々
 パセリ(乾燥)……………少々
 サラダ油……………少々
 (オリーブオイル)

巣ごもりたまご

- 1 キャベツは5mmの千切り、ウィナーは斜めに切る。しめじは石づきを取りほぐす。
- 2 耐熱容器にキャベツとしめじを入れ、塩・こしょう・油を入れ混ぜ合せる。くぼみを作り卵を入れウィナーを並べる。
- 3 オーブントースターで約10分焼く。(フライパンに並べてフタをして中火で蒸し焼きにしてもよい)

Memo

★卵のとろとろとキャベツのシャキシャキが美味しい!

★ほうれん草やにんじんなど他の野菜でもOK

