

## ◆ちゃんちゃん焼包み みそ味◆



258Kcal

和食・メイン

## 材料

にじます	1切
キャベツ	70g
玉ねぎ	15g
白ねぎ	15g
シメジ	20g
さつまいも	15g
ブロッコリー	20g
塩	少々
こしょう	少々
味噌	大匙1
バター	10g
お好みでお酒	小匙1

## 作り方

- ① アルミホイルにキャベツ・玉ねぎを敷き、内臓を処理したにじマス（切身でも良い）を置き、手前にきのこ類とサツマイモを置く。
- ② ①に塩・こしょう・味付け味噌を入れて一番上にバターを載せる。
- ③ アルミホイルの手前側と奥側を合わせて2～3回折り込み、両端も2～3回折り込む。
- ④ ホットプレート or フライパン or グリル or オープントースターで10分加熱して出来上がり。

## ワンポイントアドバイス♪

※野菜は季節の物を。  
さつまいも・の代わりに  
栗や南瓜でも。  
虹鱒塩焼きサイズでも ok

