

## 本格的なのに時短メニュー♡

部門	作成者
<b>ごはん</b>	<b>前田 優里</b>
セールスポイント	毎日、朝特課があり、高校生の朝は忙しい。 そんな時にでも、すぐにできる時短メニュー☆



特に工夫した点	ホイル焼きにすることでフライパンが油で汚れず、洗やすい！！
---------	-------------------------------

材料費と調理時間	4人分・約600円 調理時間・約15分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
ごはん	米 400g	炊く。
みそ汁	みそ 適量 乾燥わかめ 6g 大根 40g えのき 1/2房 ねぎ 適量 だし 適量	①えのきは石づきを取り、大根はスライサーにかけ、ねぎは小口切りにする。 ②だしの中に大根・えのきを入れ、煮て、みそを溶く。 ③わかめ・ねぎの入った椀にみそ汁をつぐ。
サケのホイル焼き	鮭 1つ ブロッコリー 1/2コ 玉ねぎ 1玉 しめじ 1/2房 バター 40g レモン 1/2コ	①鮭に塩・こしょう・酒をふり下味をつける。 ②アルミホイルに鮭・ブロッコリー・しめじ・玉ねぎ・バターをのせ、密封する。 ③フライパンで10分フタをして蒸し焼きにする。 ④くし形レモンとマヨネーズをそえる。