

〈キャベツ〉

『キャベツ入り鮭のホイル焼き』

☆材料をアルミホイルに包んでオーブントースターで焼くだけなので、とっても簡単！☆

《エネルギー量（1人分） 244 kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ キャベツ	/	200g	・ アルミホイル	/
・ 鮭(切り身)	/	2切れ	・	/
・ 塩・こしょう	/	少々	・	/
・ パプリカ(赤・黄)	/	1/4個ずつ	・	/
・ バター	/	10g	・	/
・ ピザ用チーズ	/	50g	・	/

◎作り方

- ① キャベツの半分はざく切りにし、もう半分は太めの千切りにする。鮭には塩・こしょうを振っておく。
パプリカは薄切りにする。
- ② アルミホイルにバター少々を塗り、ざく切りのキャベツ、鮭、パプリカ、せん切りのキャベツの順にのせる。
- ③ ②に残りのバターとピザ用チーズをのせ、アルミホイルを包む。
- ④ オーブントースター(オーブンの場合は180℃)で10～15分位焼く。

