



焼きおにぎりセット



⌚ 調理時間の目安: 8分

用意するもの

アルミはく

材料

塩鮭…………… 1切(約90g)

【ホイル焼き】

グリーンアスパラガス…………… 1本
 たまねぎ…………… 1/8個
 しめじ…………… 1/5パック
 パプリカ…………… 1/4個
 バター…………… 適量
 塩…………… 適量

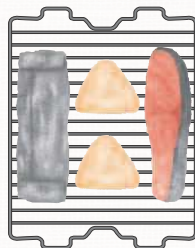
【焼きおにぎり(2個分)】

ごはん…………… 200g
 ① しょうゆ…………… 小さじ1
 炒りごま(白)…………… 小さじ1
 塩…………… 適量

作りかた

- 1 ホイル焼きのグリーンアスパラガスは、根元のかたい部分を切り落とし、4等分に切ります。しめじは石づきを取って小房に分けておき、たまねぎは薄切り、パプリカは細切りにします。
- 2 アルミはくに薄くバターを塗り、薄切りにしたたまねぎを広げ、その上にホイル焼きにする残りの材料をのせ、塩をして包みます。
- 3 ごはんに①を混ぜ、2等分してかためににぎり、三角おにぎりを作ります。
- 4 塩鮭、ホイル焼き、おにぎりをグリル焼網にのせ、〈上火:強、下火:強〉で8分焼きます。

置きかた



POINT ● 塩鮭の代わりに生さば、しめじの代わりにえのきなどにしてもおいしくいただけます。

お願い ● 包んだアルミはくの高さは、5cm以下にしてください。
 ● アルミはくの包みかたによっては、ふくらんでグリル庫内につく場合があります。

- アルミはくが熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。
- 冷凍のおにぎりは調理できません。
- 冷凍の切身は解凍してから焼いてください。