



ホッケの飯寿司のホイル焼き



ホッケの飯寿司のホイル焼き

エネルギー 113kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ ホッケの飯寿司 100g
- ・ しめじ 50g
- ・ ピーマン 20g
- ・ かぼちゃ 20g
- ・ たまねぎ 1/2個
- ・ しょうが 50g
- ・ バター 10g

ホッケの飯寿司のホイール焼き

① 具を食べやすい大きさに切る。



ホッケの飯寿司のホイル焼き

③ その上に、バターを乗せ、アルミホイルで包む。



④ フライパンで10分ほど焼いて完成。

