

じゃこ天のホイル焼き



【材料 2人分】

ほうれん草 70g 人参 20g 玉ねぎ 30g しいたけ 70g
バター 10g じゃこ天 2枚 とろけるチーズ 10g マヨネーズ 10g
パン粉 適宜 塩コショウ 適宜

【作り方】

- ①ほうれん草は3cmの長さに切り、人参は千切り、玉ねぎは薄くスライス、しいたけは石づきの部分とかさの部分に分けて5mm幅でスライスする。
- ②フライパンにバターを熱し、①を全部炒めて塩コショウする。
- ③じゃこ天は魚焼の網で香ばしくあぶり、6等分に切る。
- ④アルミホイルを舟形にして、③のじゃこ天→②の野菜ソテー→チーズ、マヨネーズの順にのせ、パン粉をかける。
- ⑤オーブントースターで5分程度チーズがとけるまで焼く。