



たべて
けんこう



野菜とまぐろのぎゅうぎゅう焼き



かんたん



やさい



さかな
魚介類

材料(5 人分)

まぐろ	300 g
しめじ	100 g
エリンギ	50 g
ハンダマ	50 g
キャベツ	150 g
ミニトマト	75 g
食塩	小さじ1
こしょう	少々
油	大さじ1と1/2

作り方

- 1.** 野菜ときのこは、全て一口サイズに切る
- 2.** まぐろは一口サイズに切る
- 3.** ボウルに①と②を入れ、塩こしょう、オリーブ油をかけ、よく混ぜる
- 4.** フライパンにクッキングシートを敷き、材料をぎゅうぎゅうに、敷き詰める
- 5.** アルミホイルをかぶせ、弱火で15～20分、火が通るまでじっくり焼く

