



タケノコの チーズホイル焼き

ちょっと一言!

食えるときに醤油を少し振りかけると一段と美味しいです。
にんにくが苦手でない方はガーリックバターを使うのもオススメです。
ブロッコリーはほうれん草やアスパラガスでも代用できます。

材 料(4人分)

ゆでタケノコ(穂先)	200g
きのこ	4枚または半株 (生椎茸、シメジなど)
鶏のささみ	4本
ブロッコリー	1/2株
スライスチーズ	2枚
スイートコーン	少々
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
バター	少々

作 り 方

- ① ささみは筋をとり、塩、こしょうで下味をつける。
- ② きのこは石づきを取り、椎茸の場合は半分に切る。(シメジは4等分)
- ③ タケノコを2~3mmの薄切りにし、ブロッコリーは食べやすい大きさに分け固めに茹でる。
- ④ 20cmくらいの長さにカットしたアルミ箔にバターを薄く塗り、ささみ、きのこ、タケノコ、ブロッコリーを1/4ずつ並べ、その上にチーズ半枚を置き、最後にコーンを散らし、アルミ箔を包む。(4個作る)
- ⑤ 炭火の網焼きで8分ぐらい焼いてできあがり。

レシピを作った団体・人
旭林業振興会 旭愛林会