

H26年すこやかフェアレシピ

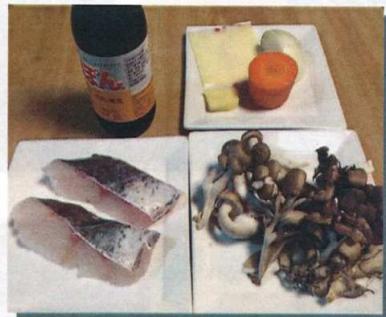
たらときのこの楽ちんホイル焼き



【一人前】	
エネルギー	166kcal
蛋白質	19.8g
脂質	10.5g
食塩相当量	1.4 g

■材料（2人分）

生たら	2切 (80g/切)
塩・こしょう	少々
しめじ	1/2 パック (20g)
まいたけ	1/2 パック (20g)
玉ねぎ	1/4 個 (25g)
人参	1/4 本 (20g)
スライスチーズ	1枚
バター	大さじ1
ポン酢	大さじ1



■下ごしらえ

- ①たらは両面に塩・こしょうをふっておく。
- ②しめじ、まいたけは石づきを取り除き、小房に分ける。
- ③玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。

■作り方

- ① ホイルの真ん中にバターをひき、たらをのせる。
- ② ①の上にきのこ類、玉ねぎ、人参をのせる。
- ③ ポン酢をかける。
- ④ 半分にカットしたチーズをのせ、ホイルで包む

～包み方のポイント～

アルミホイルの手前を向こう側の端を持ち、なるべく材料にくっつかないよう上方で合わせて2.3回折りたたむ。
両端も2.3回折りたたむ。



- ⑤ オーブントースターで15分焼く。



アレンジポイント

- ★たらの代わりに鮭や鶏肉、豆腐に変えても、美味しく頂けます
- ★えのき茸やエリンギなど、色々なきのことも合います