

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 | 1.4g |

■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に上の方で合わせて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、色々なきのこも合います