



タラのホイル焼き

栄養士コメント

たらに含まれるビタミンAは喉や鼻の粘膜を守り、風邪をひきにくくしてくれます。身体を温めてくれる作用のあるネギと一緒にホイル焼きにしました。

レモンとバターの香りが食欲をそそる一品です。

作り方

えのきは食べやすい大きさに、ネギは斜め切りしておく。

アルミにタラ、ネギ、えのき、レモン、バターをのせ、包む。

トースターで15分程焼く。

ポン酢をかける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	121 kcal
2. たんぱく質	15.4 g
3. 総脂質	4.5 g
4. 炭水化物	6.0 g
5. カルシウム	41 mg
6. リン	225 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	28 mg
9. ビタミンA	35 µg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	1.1 µg
12. ビタミンB1	0.17 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. タラ-----	1	切
2. 白ねぎ-----	20	g
3. えのきたけ-----	30	g
4. レモン-----	10	g
スライス2枚程度		
5. バター-----	5	g
6. 減塩だしポン酢-----	1	小サジ



(黄色枠内です)