



きのこのホイル焼き

栄養士コメント

きのこは低カロリーで食物繊維が豊富に含まれています。また、きのこは旨味たっぷりです。それぞれの種類に独特の食感や香りがあり、少量の味付けでも美味しくいただけます。今回はホイルで包んでいるため、開けた時の香りを楽しむことができます。



作り方

：キノコはそれぞれ石づきを取り、食べやすい大きさに切っておく。玉葱はくし切り、パプリカは細切りにしておく。

：アルミホイルは1つを包むのに30cmほど使います。アルミホイルの上に具材をのせ、最後にバターを置く。

アルミホイルの包み方は、まず盛り付けた真上で奥と手前のアルミホイルを隙間ができないように合わせ、開きにくいよう2度折り込みます。具材がはいっていない部分が左右に数cmずつあるので、余った部分をグルグルと巻いて、角(つの)のようにしっかりと丸めます。

：フライパンに具材を包んだアルミホイルを入れ、周りに少量の水を加える。蓋をして、火にかけ6分程度蒸し焼きにする。

：食べる直前に味ぽんをかける。

成分値 (1人分)

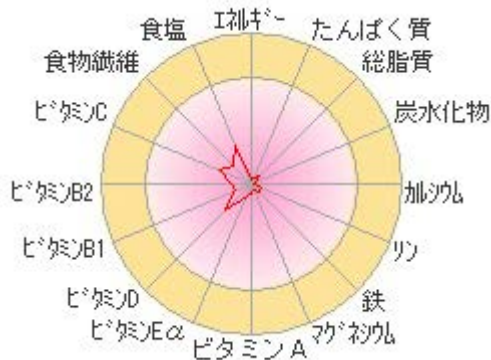
摂取値 単位

1. エネルギー	78 kcal
2. たんぱく質	3.1 g
3. 総脂質	4.7 g
4. 炭水化物	9.1 g
5. カルシウム	7 mg
6. リン	84 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	53 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	1.8 μg
12. ビタミンB1	0.14 mg
13. ビタミンB2	0.19 mg
14. ビタミンC	28 mg
15. 食物繊維	4.2 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. しめじ(ぶなしめじ)	30	g
2. まいたけ	30	g
3. しいたけ(菌床)・生	30	g
4. 玉葱	30	g
5. 赤ピーマン	15	g
6. 無塩バター	5	g
7. 味ポン	1/2	大サ



(黄色い部分が範囲内です)