

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆たらのホイル焼き◆◇

1個あたりエネルギー：115kcal

塩分：1.1g

### <材料：4人分>

- 生たら・・・4切
- こしょう・・・少々
- 玉ねぎ・・・中1/2個
- 人参・・・中1/4本
- えのき・・・1/2袋
- みそ・・・小さじ4
- みりん・・・小さじ4
- とろけるチーズ・・・40g



### <作り方>

- ① 生たらにこしょうをしておく。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、人参はせん切りにしておく。  
えのきは半分の長さに切り、ほぐしておく。
- ③ みそとみりんを混ぜ合わせておく。
- ④ ホイルを広げ、たらをのせて③の半分量をのせる。  
その上に切った野菜をのせ、残りの調味料をかけ、とろけるチーズを上からのせる。
- ⑤ ホイルを閉じ、オーブントースターで15～20分焼く。

