

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆きのこのホイル焼き◆◇

1人分エネルギー：102kcal

塩分：1.6g

<材料：4人分>

エリンギ・・・・・・・・1パック
生しめじ・・・・・・・・4枚
しめじ・・・・・・・・1パック
まいたけ・・・・・・・・1パック
バター・・・・・・・・40g
こしょう・・・・・・・・少々
ボン酢・・・・・・・・適宜



<作り方>

- ① エリンギは半分の長さに切り、細く切る。
しいたけは石づきを取り、スライスする。
しめじ、まいたけは小房に分けておく。
- ② ①を4等分にし、アルミホイルにのせる。
上からこしょうをかけ、バターをのせて包む。
- ③ オーブントースターで約10分焼く。
- ④ 出来上がりにボン酢をかける。

