

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆里いもときのこのホイル焼き◆◇

1人分エネルギー：113kcal

塩分：0.9g

### <材料：4人分>

- 里いも（冷凍も可）・・・6個
- しめじ・・・・・・・・1/2パック
- えのきだけ・・・・・・・・1/2束
- しいたけ・・・・・・・・4枚
- ◆バター・・・・・・・・20g
- ◆みそ・・・・・・・・小さじ4
- ◆料理酒・・・・・・・・大さじ2
- ◆みりん・・・・・・・・小さじ1



### <作り方>

- ① 里いもはゆでて皮をむき、輪切りにする。  
しめじは小房に分け、えのきだけは3cm長さに切り、しいたけは石づきを取り、うす切りにする。
- ② バターを溶かし、◆の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 25cm角のホイルの中央に②を塗り、里いも、きのこをのせて包む。
- ④ オーブントースターで10～15分焼く。

