


厚揚げ入りでボリュームアップ

## ミックスきのこのこのホイル焼き

Recipes for everyone!



 栄養成分値 / 1人分

  
エネルギー  
120 kcal

  
塩分  
1.3 g

  
調理時間  
15 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		7.6 g
脂質		9.5 g
炭水化物	糖質	1.6 g
	食物繊維	3.8 g
カルシウム		85 mg



## 材料（2人分）

しいたけ	4枚
ホワイトぶなしめじ（またはしめじ）	1パック（100g）
まいたけ	1パック（100g）
厚揚げ	1／2枚
塩、こしょう	各少々
しょうゆ	適量
サラダ油	適量
バター	10g



## 作り方

- しいたけはかさに十字に切り込みを入れ、しめじ、まいたけは大きめにほぐす。厚揚げは1.5cm幅に切る。
- アルミ箔に油を塗り、1を並べて塩、こしょうをふり、バターをのせてきっちり包む。
- 熱したフライパンに2をのせてふたをし、弱めの中火で約5分焼く。器にのせてアルミ箔を開き、しょうゆをかけていただく。
- ※お好みで細ねぎの小口切りをちらす。