

# きのこのホイル焼き

## ◆材料(2人分)

材 料	分 量	備 考
生しいたけ	60 g	
しめじ	60 g	
エリンギ	60 g	
えのき茸	40 g	
食塩	1.6 g	小さじ1/3杯
しょうゆ	6 g	小さじ1杯
こしょう	少々	
小ねぎ	6 g	



## ◆作り方

- ① 長さ30cmに切ったアルミホイルを2枚用意しておく。
- ② 小ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 生しいたけは軸を切り落とし、かさを4つに切る。
- ④ しめじとえのき茸は石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ⑤ エリンギは根元の硬い部分を切り、斜めに薄切する。
- ⑥ アルミホイルの中心にきのこを置き、食塩とこしょうをふり、しょうゆをかける。
- ⑦ アルミホイルでしっかり包み、両端をねじって留める。
- ⑧ オーブンで7～8分蒸し焼きにする。
- ⑨ アルミホイルのとじ口を開いて、小ねぎを飾る。

きのこには細胞壁に含まれる食物繊維の一種のβグルカンを多く含まれており、免疫力の活性化や抗がん作用、コレステロール値の上昇抑制、腸内環境を整える効果があるといわれています。

## 栄養量 (1人分)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		カルシウム	食塩
				糖質	食物繊維		
おからの小判焼	315 kcal	20.1 g	16.8 g	11.8 g	7.9 g	217 mg	2.2 g
きのこのホイル焼き	24 kcal	3.4 g	0.4 g	1.8 g	4.2 g	5 mg	1.2 g