

ささみときのこのホイル焼き

材料	分量(1人分)	作り方		
鶏ささみ 塩 こしょう 料理酒 玉ねぎ もやし しめじ えのき 生椎茸 さつま芋 ブロッコリー 塩 こしょう バター 調理酒 レモン 醤油 or ポン酢醤油	80g 少々 少々 5g 30g 15g 10g 10g 20g 40g 15g 少々 少々 5g 5g 8g 10g	① ささみは筋をとり、一口大に切る。塩・こしょうをして酒をふり20分位おく。 ② アルミを広げ、バターをぬる。玉ねぎ・もやしをしき、ささみ同士がつかないようにのせる。しめじ・えのき・椎茸・さつま芋・ブロッコリーものをせ、酒・塩・こしょうをふり、レモンをのせホイルを包む。 ③ ②をオーブンで焼く。 ④ 食べる时候にお好みで醤油かポン酢醤油をかける。		
		素材そのままの旨みをぎゅっと閉じ込めたホイル焼き。 シンプルな味付けでも十分満足できると思いますよ♪		
		 <p>さつま芋: 食物繊維 カリウム</p> <p>きのこ: 食物繊維 ビタミンB₁</p> <p>低エネルギー</p>		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
220kcal	21.9g	5.0g	2.3g	