

登米の恵み 野菜レシピ



✿ まいたけと野菜のホイル焼き

材 料(4人分)

・まいたけ	120g
・玉ねぎ	1/2個
・パプリカ(赤)	1/2個
・パプリカ(黄)	1/2個
・ピーマン	2個
①みそ、砂糖、みりん	各大さじ1
①白だし	少々
・オリーブオイル	大さじ2

[1人あたり]

エネルギー:120kcal 食塩相当量:0.6g カリウム215mg

作り方

- ① まいたけは、石づきを取り、小房に分ける。
パプリカ、ピーマン、玉ねぎは5mm幅のせん切りにする。
- ② ①の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ アルミホイル(1人分30cm程)の上に、玉ねぎ、まいたけ、パプリカ、ピーマンの順にのせ、上から①の調味料とオリーブオイルをかけ、アルミホイルの四辺を折りたたむ。
- ④ ③をフライパンに入れ、ふたをし中火で5~8分程、様子を見ながら蒸し焼きにする。

※オーブントースターを利用しても良いです。



《ひとくちメモ》

- ◆ 魚や鶏肉を加えたり、とろけるチーズをのせてもおいしくいただけます。
- ◆ きこの類にはカリウムが豊富に含まれており、余分な塩分を体外へ排出する働きがあります。