

# 10月号 ささみときのこのホイル焼き



## レシピのポイント

今月は、ささみときのこのこを使ったホイル焼きです。

食欲の秋となりましたが、食べ過ぎていませんか？脂質控えめな食材も取り入れて、エネルギーのとり過ぎを防ぎましょう！

## 材料（4人分）

鶏ささみ肉	8本（480g）
酒	少々
お好みのきのこ	100g 程度
じゃがいも	小2個（120g）
長ねぎ	1/2本（80g）
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
梅干し	小4粒（40g）
みりん	小さじ4

## 作り方

1. ささみはそぎ切りにして酒をふる。じゃがいもは5mm長ねぎは1cm程の薄さに切り、きのこは食べやすい大きさにほぐす。
2. 梅干しは種を取って包丁で刻んだら、みりんを加えてよく混ぜる。
3. アルミホイルに食材を並べたら塩こしょうをふり、マヨネーズをかけてアルミホイルを閉じ、フライパンで15分程ふたをして加熱する。仕上げに2の梅ソースをかけていただく。

## 栄養成分（1人分）

エネルギー	220 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	7.2 g
炭水化物	6.7 g
食物繊維	4.2 g
カルシウム	16 mg
鉄分	0.8 mg
食塩	1.3 g

ホイル焼きの野菜は甘みが出てとてもおいしいです。



根室市ホームページで  
レシピを公開中！