

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

たらとキムチのホイル焼き

(調理時間 25分)

野菜 160g

*きのこ類を含む1人分



主菜

~ ポイント ~

子ども向けには、チーズをのせると、辛味がマイルドになります。

材料 (2人分)

たら	2切れ (1切れ 70g程度)
キャベツ	100g
人参	30g
ピーマン	1個
えのきだけ	小袋1袋 (100g)
白菜キムチ	60g
A 味噌 酒 みりん ごま油 食塩	大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ1/2 少々

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	141
たんぱく質(g)	16.1
脂質(g)	1.8
カルシウム(mg)	70
鉄(mg)	1.4
食塩(g)	2.3

作り方



- 1 キャベツはざく切り、人参は短冊切り、ピーマンは細切り、えのきだけは石づきを切り落とし1/2長さ、キムチはざく切りにする。
- 2 1をA調味料で和える。
- 3 アルミホイルに2を敷いた上に、たらをのせて包む。
- 4 オーブントースターで15分加熱して、出来上がり。

