

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

野菜 160g

\*きのこ類を含む1人分

# たらとキムチのホイル焼き

(調理時間 25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 大さじ1
	酒 小さじ2
	みりん 小さじ2
	ごま油 小さじ1/2
	食塩 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。

