

厚揚げホイル焼き

秋の味覚！きのこたっぷりな
カンタンお手軽レシピ



調理時間

15分



1人分栄養量

エネルギー : 200kcal
食塩相当量 : 0.9g
タンパク質 : 12.6g



レンジで柔らかくしたきのこや玉ねぎを、厚揚げと一緒にトースターで焼いただけのお手軽レシピです。フライパンを使わずに、厚揚げが立派なおかずに変身！忙しい夕飯時にぴったりです。さらに、秋の味覚であるきのこを使っているので食物繊維たっぷりのうれしい一品に！ぜひ、お試しください♪



材料〈1人分〉

- ・厚揚げ 1枚(100g前後)
- ・しめじ 20g
- ・エリンギ 20g
- ・たまねぎ 1/8個(30gくらい)
- ・マヨネーズ 4g(小さじ1)
- ・しょうゆ 6g(小さじ1)

きのこはお好みのものをお使いください！



作り方

- ①しめじはほぐす。エリンギは薄切りにする。玉ねぎも縦に薄切りし、耐熱ボウルにいれ軽くラップをして、電子レンジ600W3分加熱する。
- ②厚揚げはアルミホイルを船形にしたものに入れ、しょうゆを塗る。
- ③②の上に①をのせ、マヨネーズをしぼる(網状にかけるときれいです)。
- ④オーブントースターで7分、焼き色がつけばできあがり。



ホイルごと皿に盛るとお皿が汚れません♪
また、切らずにそのまま使えるエリンギやしめじを使うとさらに時短になります！



きのこは低カロリーで食物繊維たっぷりの秋の味覚！

きのこは低カロリーなうえに、食物繊維たっぷりで食べ応えがあるダイエットにもピッタリな食材です。食物繊維は、食後の血糖値の上昇を抑えたり、腸内環境を整える働きがあります。今回のレシピでは、エリンギとしめじを使用していますが、マイタケやエノキ等ぜひ、お好みのきのこでお作りください！

