

もやしの明太子バターホイル蒸し

【栄養価】 (1人分)

エネルギー	70kcal	炭水化物	5.2g
たんぱく質	3.0g	食塩相当量	0.7g
脂質	3.3g		



野菜量
1人70g



① エリンギは手でさくか、包丁で細切りし、明太子は皮を取ってほぐす。

② 30cmほどのアルミホイルにエリンギ、もやし、明太子の順に重ねていき、みりんをかけ最後にバターをのせる。

【材料】 (1人分)

- ・もやし 50g (1/4袋)
- ・エリンギ 20g (小1本)
- ・明太子 10g (1/4本)
- ・みりん 6g (小さじ1)
- ・バター 4g (小さじ1)
- ・のり 0.5g (1枚)



沸騰したら弱火にして7分程度蒸す。
ホイルを開いて、よく混ぜてのりを散らして完成

フライパン(鍋)からホイルを取り出す際、またホイルを開ける際は、とても熱いのでやけどにご注意ください

③ アルミホイルで隙間ができないようにしっかり包み、フライパン(鍋でも可)に入れ、底から1cm程度の水を入れ、ふたをし、中火にかける。

本レシピは摂南大学農学部食品栄養学科の学生が考案したレシピをもとに作成しました
本レシピの分量、調理時間はあくまで目安です
令和6年3月作成