



# カレー仕立てのキノコとチーズのホイル焼き



## ■作り方

- ①きのこの石づき部分を切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。
- ②たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、小ねぎは小口切りにする。「さけるチーズ」はさく。
- ③ボウルに①とたまねぎ、にんじん、【A】を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④アルミ箔を4枚広げ、4等分にした③をのせる。それぞれに「さけるチーズ」、小ねぎをのせて包む。
- ⑤フライパンに④を並べ、水（分量外）を入れて蓋をし、弱火から中火で15分ほど蒸す。

## ■材料・分量（4人分）

|                        |          |
|------------------------|----------|
| しめじ・えのきなどお好みのきのこ       | 250g     |
| たまねぎ                   | 120g     |
| にんじん                   | 20g      |
| 【A】                    |          |
| カレー粉                   | 小さじ2     |
| 顆粒スープの素                | 小さじ1と1/3 |
| 小ねぎ                    | 10g(2本)  |
| 「雪印北海道100 さけるチーズ プレーン」 | 2本       |

## ■ポイント

- \* チーズの「コク」と「旨味」がプラスされるので塩分に配慮しながら野菜をたっぷりおいしくいただけます

## ■1人分あたりの栄養成分

|        |        |
|--------|--------|
| ●エネルギー | 78kcal |
| ●野菜相当量 | 100g   |
| ●食塩相当量 | 0.8g   |

[調理時間：30分]

レシピ提供：雪印メグミルク(株)