



一人分の  
エネルギー  
383kcal

一人分の  
塩分  
3g

## 黒あわび茸の 肉みそホイル焼き

### 作り方

- ① bを鍋に入れ、しっかり混ぜ合わせてから中火にかけ、焦げないように木ヘラ等を使い、火を完全に通す。
- ② 黒あわび茸、鶏肉は食べやすい大きさにし、白ネギは斜めに薄く切る。ゆずは皮をむき、刻んで水に漬けておく。
- ③ ホイルにバターを塗り、肉みそを50gひろげ、aの具材をのせて包み180°Cのオーブンで12分程度火を通す。

### 材料 (4人分)

a	黒あわび茸	100g
	鶏せせり身	150g
	白ネギ	1本
	ゆず	½個
b (肉みそ)	赤みそ	100g
	鶏モモミンチ(生)	100g
	砂糖	70g
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
	バター	適量