

# 鶏肉のホイル焼き



## 材料 2人分

鶏もも肉	140g
塩こしょう	少々
玉ねぎ	60g
きのこ(しめじ・舞茸など)	80g
バター	大さじ1
酒	小さじ2
小ねぎ	お好みで
ポン酢	小さじ2



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	216 kcal
水分	125 mg
たんぱく質	13.5 g
カリウム	411 mg
リン	172 mg
食塩	0.8 g

## 作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩、こしょうを振る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、きのこはほぐす。
- ③ 30cm長さのアルミホイルを2人分用意する。  
玉ねぎ→鶏肉→きのこ→バターの順に乗せ、酒を振りかけてアルミホイルを閉じる。
- ④ フライパンに③を並べ、水100mlを注ぎ、蓋をして火にかける。  
沸騰したら弱火で15分蒸し焼きにする。
- ⑤ アルミホイルを開け、小ねぎ、ポン酢をかけて完成。



## ★ポイント★

- フライパンで簡単に作れるホイル焼きです。
- 肉は1回50~70gを目安にしましょう。
- 野菜やきのこを加えるとボリュームが出て食べ応えがあります。

