

タンドリーきのこ



＜作り方＞ 調理時間：15分（漬け込み時間を除く）

1. しめじは石づきをとり、手でほぐす。
2. エリンギは縦半分に切り、さらに縦3等分に切る。
3. しめじ、エリンギ、ヨーグルト、カレー粉、こしょう、おろしたにんにくをポリ袋に入れ混ぜ、10分以上漬けこむ。
（カレー粉はひとつまみ分残す）
4. 耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する。（500w 4分）
5. 一度取り出し混ぜて、再度電子レンジで加熱する。（500w2分）
6. 残りのカレー粉を混ぜる。
7. 器にレタスを敷き、その上に盛り付け粉チーズを散らす。

＜材料＞

1人分(g)

ぶなしめじ	40
エリンギ	15
無糖ヨーグルト	15
カレー粉	0.5（小さじ1/4）
粉チーズ	0.5（小さじ1/4）
にんにく（おろし）	0.3
こしょう	0.01（1振り）
レタス	5

＜1人当たり＞

エネルギー	： 25kcal
たんぱく質	： 2.4g
脂質	： 1.0g
炭水化物	： 4.2g
食物繊維	： 2.2g
食塩	： 0.0g

～ポイント～

- * 電子レンジを使うことで、簡単に！
- * 油も使わないのでヘルシー！
- * 漬け込み時間が長いと味が染み込む