

# たっぷりいきのこワサビマヨネーズ焼き

## 材料（1人分）

- しめじ …50g（1/3パック）
- えのきだけ …45g（1/3袋）
- エリンギ …20g（小1本）
- 酒 …小さじ1
- 塩 …0.3g
- キューピーディフェ・マヨネーズ …12g（大さじ1）
- わさび（チューブ） …1.5g
- しょうゆ …2g（小1/3）
- お好みでパセリ …少々

A



1人分

エネルギー  
70kcal

塩分  
1.0g

「コレステロールが気になる方へ」  
コレステロールの吸収を抑制する働き  
のある植物性ステロールを配合



大さじ1当り

マヨネーズ

85kcal

キューピー  
ディフェ

→ 38kcal

## 作り方

- ① しめじ， えのきだけは石づきを取り， 小房に分ける。 エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② 「A」を混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルの上にオーブンシートを重ね， ①をのせて酒と塩をふり， 調味料Aをかけて包む。
- ④ オーブントースターで約7分焼いたら出来上がり。