



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



きのこ豚肉の柚こしょうバター炒め



一人あたりのエネルギー 264kcal	食塩相当量 0.5g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

豚肉 小間切れ	100g
まいたけ	50g
エリンギ	50g
しいたけ	50g
青ねぎ	2本
柚子こしょう	小さじ1/2
バター	10g
酒	大さじ1

■作り方

- ① 柚子こしょうをあらかじめ酒で溶いておく
- ② まいたけ、エリンギ、しいたけは石づちをとり一口大に、青ねぎは1cm幅の斜め切りに切っておく
- ③ フライパンにバターを入れて溶かし、豚肉と②を加えて炒める
- ④ 豚肉に火が通り、焼きがいたら切った青ねぎと①を加えてよく絡めながら炒める



柚こしょうの辛味、バターの香りで減塩でも満足！

cooking memo