



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.



きのこの旨味たっぷり♪ 4種のきのこのバターぽん酢炒め



きのこの
うまみを
しっかり
楽しめる!



一人あたりのエネルギー 134kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約 15分
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ぶなしめじ…………… 1パック
生椎茸…………… 2個
しいたけ…………… 1パック
エリンギ…………… 2本
にんにく…………… 1片
オリーブオイル…………… 大さじ1
A 〔バター…………… 10g
ぽん酢…………… 大さじ1
黒こしょう…………… 少々
ドライパセリ…………… 少々

■作り方

- ①ぶなしめじは石づきを切り落とし小房に分け、しいたけは薄切りに、まいたけはほぐし、エリンギは半分の長さに切り、手で縦に割く
- ②にんにくはみじん切りにする
- ③フライパンにオリーブオイルと②を入れ中火で熱し、香りがたったら①を入れ、全体を時々返しながあまり触らずに焼き付ける
- ④③にAを加えさっと混ぜ、全体に味がなじんだら器に盛り、黒こしょうとパセリをふる

cooking memo