

【きのこの バター炒め】

1人分

- ・I初ぎ - 55kcal
- ・塩分 0.5g
- ・きのこ 75g



◆◆材料◆◆ 4人分

しめじ	 120g
まいたけ	 120g
エリンギ	 60g
バター（無塩）	 大さじ1
白ワイン	 小さじ4
塩	 小さじ1/3（2g）
小ねぎ	 20g

◆◆作り方◆◆

- ① しめじ，まいたけは小房に分け，エリンギは長さ3等分にして，厚めの短冊切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて熱し，①を加えて炒める。白ワイン，塩を振って炒め，しんなりしてきたら2～3cm長さに切った小ねぎを混ぜる。