

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 230

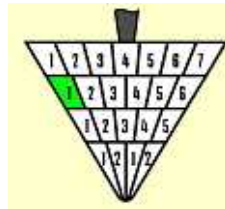
1人分の栄養価

食事バランスガイド

きのこのバター炒め

(調理時間 約15分)

レシピ提供：黒石市 在住



副菜1つ



エネルギー	73 kcal
タンパク質	3.5g
脂質	6.2g
塩分	1.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

しいたけ... 50g	バター... 大さじ1強
エリンギ... 50g	しょうゆ... 小さじ1強
しめじ... 50g	塩... 適量
まいたけ... 50g	こしょう... 適量
	粉チーズ... お好みで



レシピ提供者から...

ひとつ

優しい味なので、きのこ本来の味が楽しめます。手軽に作れます。



作り方

しいたけは太めのせん切り、エリンギはうす切り、しめじ、まいたけはほぐす。
フライパンにバターを溶かし、 を入れて、塩、こしょう、しょうゆで調味する。
お好みで粉チーズをかけて食べます。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。