

バターのかおりを引き出そう

きのここと青菜の いためもの



■材料 (1人分のめやす)

- ・こまつな 75 g
- ・きのこ(しめじ) 25g
- ・バター 3g
- ・しょうゆ 5ml

■作り方

1. こまつなは長さを3等分に切る。

しめじは石づきを取り、小房に分ける。

2. フライパンにバターを入れて火に

かけ、こまつな、しめじを入れ、しんなりするまでいためる。

3. しょうゆを回し入れ、水気がなくなるぐらいまでいためる。