

きのこ風味漬ガーリックバター炒め

清水 美希



材料(4人分)

ぶなしめじ・・・2パック
ガーリックバター・・・30g
塩
こしょう

作り方

- ① ぶなしめじの石づきを落とし、さばく。
- ② フライパンにガーリックバターを入れ①を炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 皿にもりつけてできあがり。

ひとことメモ

とっても簡単！
きのこがたくさん食べられます。

きのこの豆知識

●きのこのおいしさ

「味」を楽しむきのこ……………しいたけ、しめじ類など
「香り」を楽しむきのこ……………まつたけ、コウタケなど
「歯ごたえ」を楽しむきのこ……………まいたけ、エリンギ、きくらげなど
「食感」を楽しむきのこ……………なめこ、えのきたけなど

日本特用林産振興会「キノコからの伝言」より抜粋