



ヘルシーなきのこにバター・しょうゆはとてもよく合います。
エリンギやまいたけなどきのこなら何でもOKです。

ご飯にかけてもパスタにからめても美味しく召し上がれる
簡単低カロリーレシピです。



たっぷりきのこのニンニクバターしょうゆ



～材料～

しめじ	1パック(100g)	えのきだけ	1パック(100g)
ニンニク	1片	バター	24g
醤油	小さじ1.5	塩	少々
こしょう	少々	粗びき黒こしょう	少々

作り方

1. しめじは石づきを切り、えのきだけは根本を切ってそれぞれほぐします。
ニンニクは横に薄切りにしてバターは3～4等分にします。
2. 容器にしめじとえのき、ニンニクを入れてバターを散らし、
醤油を回し入れて、塩、こしょうを振りかけます。
3. 上蓋(穴全開)をセットし500W電子レンジで2分加熱します。
4. 全体を混ぜ合わせ、粗びき黒こしょうを振って出来上がり。