

副菜

きのこのチーズソテー

～にんにくの香りと、大葉の風味で食欲アップ～



お好みのきのこで
アレンジしても
おいしいっちい！



1人分の栄養価 エネルギー 106kcal たんぱく質 5.6g 食塩相当量 0.2g

材料(2人分)

エリンギ	100g
しめじ	100g
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
粉チーズ	大さじ2
大葉	5枚
ブラックペッパー	適量

作り方

- 【1】エリンギは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。しめじは石づきを除き、小房に分ける。大葉はきざんでおく。
- 【2】フライパンでオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
- 【3】香りが出たら、エリンギ、しめじを加え炒める。
- 【4】火を止め、粉チーズ、大葉を和え、ブラックペッパーで味をととのえる。