

あわび茸のバターソテー

歯ごたえがあわびのようだということから、あわび茸と呼ばれています。

特に軸（足）の部分が美味しいので、軸がついているものはまるごと使いましょう♪



作り方

<材料> 2人分

- ・あわび茸 150g
- ・バター 15g
- ・塩 少々
- ・酒 大さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 1/2

✦ ポイント ✦

汚れがある場合は、軽く濡らしたキッチンペーパーなどでやさしく拭き取ってください

<作り方>

- ① あわび茸は大きめに手で割く
- ② フライパンにバターを入れて熱し、あわび茸を入れる
※にんにくが好きな方は、ここでおろしにんにくを加えても OK !
- ③ バターを絡ませ、塩と酒を加えてフタをして蒸し焼きにする
- ④ 火が通ったら醤油を加えて、さっと炒める

●炊き込みごはんや、クリームパスタの具材として、アヒージョなどにしても美味しくお召し上がりいただけます！

Natural Essay
ナチュラル・エッセイ

<https://natural-essay.jp/>

Web サイト



Instagram



Facebook

