

たもぎ茸のバターソテー

「だしきのこ」とも呼ばれるたもぎ茸は、味噌汁など
いろいろな料理に活用できます。

食物繊維（※）や鉄分などの栄養が含まれていますので、
オススメです！



一度に食べすぎるとおなかがゆるく
なることがあります
ご注意ください

作り方

<材料> 2人分

- ・たもぎ茸 1パック
- ・バター 10g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・にんにく 1/2片 ※みじん切りにする
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1 ※お好みで調整してください

<作り方>

- ① たもぎ茸を食べやすい大きさに割く
- ② フライパンにオリーブオイル、バター、にんにくを入れて炒める
- ③ たもぎ茸と塩を加え、炒める
- ③ 火が通ったらしょうゆを回し入れ、サッと混ぜたら完成！

Natural Essay
ナチュラル・エッセイ

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

Web サイト



Instagram



Facebook

