

貝柱とキノコのガーリックバター炒め

ヘルシーなキノコをガーリックバターで美味しく食べちゃう！



材料（4人分）

生ホタテ貝柱	6～8個
にんにく	適量
しめじ	1パック
バター	30g
まいたけ	1パック
えのき茸	1束
塩コショウ	少々

調理時間 約5分
サッポロ一番とんこつラーメン 561kcal

作り方

1. 貝柱は1/4～1/6カットに切り分ける。しめじとまいたけは食べやすい大きさの小房に分け、えのき茸も適当な長さに切っておく。
2. バターで貝柱から炒め、しめじ、まいたけ、えのき茸を加えて、塩コショウとにんにくで味を整え、全体がしんなりしたら火を止める。
3. 麺に適量を盛り付け出来上がり。

調理のヒント

1. キノコは他にもエリンギやしいたけ、マッシュルーム等お好みのものをお使い下さい。
2. 苦手な方はにんにくを使わずに、バターにしょう油を少々加えて作っても美味しく出来ます。