

しいたけ ステーキ



神辺町産
「しいたけ」使用



栄養価(1個あたり)

エネルギー	33kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	2.1g
食塩相当量	1.0g

材料(4人分)

- 生しいたけ 8枚
- バター 10g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ポン酢 40ml

肉厚で傘があまり開いていないもの、傘の裏側が純白のものが、鮮度が高く良質だよ♪

作り方

- ① 生しいたけは石づきをとり、右の図のように傘に切り込みを入れる。
- ② フライパンを温め、バターで①を両面焼き、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ ②を皿に盛りつけ、好みにポン酢をつけていただく。

