

# 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。

