



## 黒あわび茸のバター焼き

### 材料 (2人分)

黒あわび茸	100g
サラダ油	小さじ $1\frac{1}{4}$
酒	小さじ2
バター	10g
しょうゆ	小さじ1
-----	
塩こしょう	お好み

### 作り方

- ①黒あわび茸は食べやすく切る。
- ②フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れて①を加え、表側から弱火で焼く。
- ③水分がでてきたら裏返し、焦げ目がつくまで焼く。
- ④酒、バター、しょうゆを入れてからめる。
- ⑤お好みでレモンを添えて盛る。

1人分  
エネルギー

72kcal

1人分  
塩分

0.4g

### Point

素材から水分が蒸発しないようにむやみにお箸で転がすのは避けよう。