



## まいたけとほうれん草の バターしょうゆ炒め

### 風味豊かな～まいたけレシピ①

## まいたけとほうれん草のバターしょうゆ炒め

#### 材 料 (2人分)

まいたけ	.....1パック
ほうれん草	.....1袋
コーン缶(ホール)	.....1缶
サラダ油	.....適量
塩こしょう	.....少々
★バター	.....10g
★にんにくチューブ	.....1.5cm
★しょうゆ	.....小さじ1
★だしパック(中身)…	.....小さじ1/4
※まるものだしパック	使用

- ① まいたけは小房に分ける。コーンは水切りする。
- ② ほうれん草はよく洗い、塩を少量入れた熱湯で1分茹でる。冷水に取り、水気を絞り4cmほどの長さに切る
- ③ フライパンに少量の油を熱し、まいたけを炒めてしんなりしたら、ほうれん草とコーンを炒める。
- ④ 塩こしょうをふり★を入れて全体的に絡めてできあがり♪

#### コツ・ポイント

- アクがあるほうれん草は短時間茹でることをオススメします。
- ★を入れたらすぐ絡ませることがポイントです。
- 味つけはお好みで調整してください。