



# 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。