



かぼちゃとキノコのソテー



材 料 [2人分]

- かぼちゃ …………… 100g
- マッシュルーム …………… 3個 (36g)
- バター …………… 10g
- しょうゆ …………… 小さじ1/2

作り方

- ①かぼちゃは5mm厚さの食べやすい大きさにスライスし、レンジで1分加熱する。
- ②マッシュルームをスライスする。
- ③フライパンにバターを熱し、中火で①、②を炒め、仕上げにしょうゆを加える。
※マッシュルームの代わりに他のきのこ類でもOK



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 65Kcal
- 塩分 0.3g