



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

きのこのバター蒸し

お好みのキノコを使って!



ra - 23

材料<2人分>

きのこ
 (エリンギ、しめじ、まいたけ など)
 ・ ・ ・ ・ ・ 150g

バター ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1

塩、こしょう ・ ・ ・ 少々



【一口メモ】

バター味で、子どもも食べやすいおかずです。
きのこの種類はお好みで!

作り方

①きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。

②耐熱容器に①を入れ、バターと塩・こしょうを加えて、ふんわりラップをかける。

③電子レンジで2分(600W)加熱する。

④全体を混ぜ合わせる。