

# 生しいたけの シンプルソテー

エネルギー：107.34kcal (1人前)  
食塩相当量：0.53g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで  
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

いちばん美味しいしいたけの食べ方はこれ!!  
じゅわっ、と染み出るしいたけの美味しさと  
食感は、肉のような存在感です。

料理 近藤由香子

## ■材料 2人分

生しいたけ……………6個  
しょうゆ……………小さじ1  
バター……………10g  
油……………適量

## ■作り方

- ①しいたけは石づきを取って油を熱したフライパンで両面焼く。  
(軸もコリコリして美味しいので一緒に焼いて食べましょう)
- ②バターを入れて溶けたら火を止めて、しょうゆを回し入れて  
器に盛る。

Point!

しょうゆやバターの量はお好みで  
加減してください。香りと食感の良さは  
出来立てが一番。焼きあがったらすぐに  
食べましょう!

