

～体が喜ぶ！まごわやさしい定食ランチ～

わかめのバター炒め

【材料(2人分)】

・生わかめ	40g
・ブナシメジ	40g
・じゃがいも	40g
・無塩バター	6g
・しょうゆ	4g

【作り方】

- ① 生わかめは適当な大きさに切る。しめじはほぐしておく。じゃがいもは千切りにする。
- ② 中火にかけたフライパンでバターを熱し、食材を炒める。
- ③ 仕上げに火を強くしてしょうゆで味付けをする。

【POINT】

じゃがいもはシャキシャキ感を残すためにさっと水にさらしましょう。

