

25 えの・パタ

(えのき茸のバター炒め)

取り合せ例 五目ずし
すまし汁



材 料 (4人分)	
えのき茸	1 パック
バター 塩 こしょう しょう油	5g (約小さじ2) 少々 少々 小さじ 2

作 り 方

えのきは石付きを4cmくらい切り落とし、軽く水洗いして小房に分け、水気を切っておく



容器に えのきをバラバラに入れ、塩・こしょうをふり軽く混ぜ、バターをのせる。
ふたをして レンジ500Wで2分加熱する。

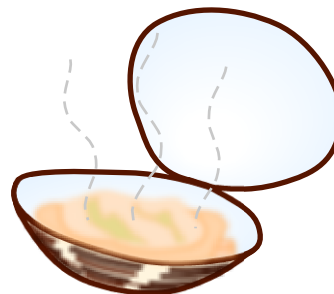


仕上げに しょう油をかけ、サツと混ぜ器に盛る。



26 あさりの酒蒸し

取り合せ例 アジフライ
大根サラダ



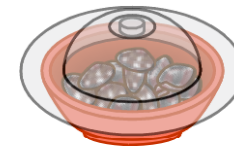
材 料 (4人分)	
あさり	1パック
酒 又は 白ワイン	大さじ 1 (お好みで...)

作 り 方

1 あさりを水洗いする



2 ふたをして レンジ 500wで 3分30秒~4分加熱する



3 器のままテーブルへ



ハマグリの場合は加熱時間を長めにしてください
塩分は貝が持っているため必要なし!!
料理の下ごしらえにも利用してください