



調理時間 20分

材料 4人分

|         |      |
|---------|------|
| エリンギ    | 2パック |
| にんにく    | 4片   |
| パセリ     | 適量   |
| バター     | 20g  |
|         |      |
| オリーブオイル | 適量   |
|         |      |
|         |      |

作り方

1. エリンギは長いものは、長さを半分に切ります。  
さらに縦四つ切にします。  
にんにくはみじん切りにします。
2. フライパンを熱しバターとオイルを入れて  
にんにくを炒めます。  
香りが出たらエリンギを加えます。
3. 軽く塩、こしょうをふります。  
パセリを加えます。



アドバイス

◎ カロリーが気になる方はバターを省いてもOK!です。  
サラダとしてお召し上がり下さい。