

# エリンギといんげんの たらこバター炒め

\*材料\* 2人分

- エリンギ 120g
- いんげん 30g
- おろしにんにく 1cm
- バター 5g
- 昆布茶 小さじ1/4杯
- コショウ 少々
- 塩たらこ 15g



1人分 44 Kcal 塩分 0.7 g



\*作り方\*

- 1・エリンギは6~7cm位の長さに切り、食べやすい大きさに割く
- 2・いんげんは筋を取り茹で、5cm位に切る
- 3・たらこは薄皮をとって身を出しておく
- 4・フライパンを熱しバターを溶かしおろしにんにく、エリンギを加え炒め  
全体にバターが絡んだら蓋をして火を通す
- 5・エリンギに火が通ったらいんげんを加え、昆布茶、コショウをする
- 6・5の火を止めてたらこを合わせ来上がり♪

