

食材2つだけ!

エリンギ

×

シーフードミックス



調理時間

15分

おつまみにもぴったりのお手軽メニュー

きのこことシーフードのソテー

材料 (2人分)

エリンギ …………… 2本(100g)

シーフードミックス …… 200g

バター……………10g

塩・こしょう …………… 適量

○洋風スープの素(顆粒)

……………小さじ1/2

○酒 ……………大さじ1

○にんにくチューブ …… 5mm

1 材料を切る

エリンギは長さを半分に切り、1cm幅の拍子木切りにする。

2 炒める

フライパンにバターを入れて弱火にかける。バターが溶けたらエリンギを入れて1分炒め、シーフードミックスを加え2分炒める。○を入れて全体を炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索