

# ひらたけと牛肉のガーリックバター炒め

牛肉とガーリックバターに、ひらたけの香りが絶妙なバランスの一品。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# ひらたけと牛肉のガーリックバター炒め



## 材料(2人分)

- ・ひらたけ…100g(1袋)
- ・牛肉…120g
- ・マコモダケ…100g
- ・バター…10g
- ・にんにく…1かけ
- ・醤油…大さじ1
- ・黒こしょう…2振り
- ・パセリ…2g

## 作り方

- ① ひらたけは石づきを取りほぐす。牛肉は食べやすい大きさに切る。にんにくは皮をむき、スライスしておく。
- ② マコモダケは、外側の緑の硬い皮を手でむいてピーラーで白い部分が見えるまでむき、5mm幅の斜め輪切りにしておく(アク抜きは不要)。
- ③ フライパンにバターとにんにくを入れ、バターが泡立つまで加熱し、牛肉、マコモダケ、ひらたけの順に加えて炒める。
- ④ 仕上げに醤油、黒こしょうを加え、火を止める。
- ⑤ 皿に盛り付けてみじん切りにしたパセリを散らす。

## 栄養成分(1人分)

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

熱量…162kcal たんぱく質…12.1g 脂質…8.4g 炭水化物…7.8g(食物繊維…2.7g)  
食塩相当量…1.5g ナイアシン当量…11.5g 葉酸…80 $\mu$ g 亜鉛…3.0mg  
ビタミンB12…0.9 $\mu$ g