副食

きのこのハーブパン粉焼き

［1人分］ エネルギー：109kcal　塩分：0.5g

材料［2人分］

- しいたけ：10個（100g）
- マッシュルーム：10個（100g）
- オリーブオイル：大さじ1と1/2
- 塩：少々

【A】

- にんにく（みじん切り）：1/2片
- パセリ（みじん切り）：大さじ2
- パン粉：大さじ1
- 塩：少々

作り方

1

しいたけ、マッシュルームは薄切りにします。オリーブオイルと塩で炒めて、耐熱皿に並べます。

2

【A】を混ぜてから上にかけ、トースターで焼きます。パン粉に焦げ目がついたら出来上がりです。