

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て、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。