

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

シライトマキバイ
調理時間：約3分

シライトマキバイのバター炒め



ここが👍

シライトマキバイの簡単つまみ。バターと醤油のコラボにはずれなし。

材 料（2個分）

シライトマキバイの身 (下茹でしたもの)	4個分	醤油	小さじ1
バター	1かけ	万能ねぎ	少々

1. シライトマキバイは縦に半分に切ります。
2. フライパンを火にかけ、バターが溶けたらシライトマキバイを入れます。軽く炒めたら醤油をひとたらし。
3. 器に盛って万能ねぎをかけたら完成です。

