



AIZEN プレート24 シリーズ

藍色は、しなやかに私たちの暮らしに溶け込み、潤いを与えてくれる普遍の色。AIZENは、その藍色をたっぷりと楽しむことができる器。どんな料理をのせても美しく引き立て、決して主張しすぎない奥ゆかしさも魅力です。

AIZEN プレート24 trama(左)
AIZEN プレート24 border(中)
AIZEN プレート24 whirlpool(右) 各1,200円(税抜)



乾しいたけの レモンバターソテー

【材 料 (2人分)】

干しいたけ……………5～6枚	塩胡椒……………適量
パプリカ……………1/2個	バター……………20g
ほうれん草……………1/2束	レモン汁……………1/2個分
レモン……………1/2個	

【作り方】

- ①干しいたけは戻して水気を切っておきます。
- ②パプリカとほうれん草は食べやすい大きさに切ります。
- ③レモンは皮をむいて5mm厚に切ります。
- ④フライパンにバターを熱して①と③を弱めの中火できつね色になるまでソテーします。②を加えて塩胡椒で調味し、仕上げにレモン汁をまわしかけてできあがり。

栄養成分表示 (1人前当たり)

カロリー: 108kcal	たんぱく質: 2.3g	脂 質: 8.7g
炭水化物: 8.4g	食物繊維総量: 4.4g	食塩総量: 0.3g



バターが焦げやすいので火加減に注意してください。