

料理名

しいたけのクーリーサーモンソテー

材料（4人分：材料費 1,700円）

生しいたけ	6個
野菜ブイヨン	1個
サーモン	4切れ
生クリーム	大さじ1
バター	10g
塩こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
豆乳	100ml
水	100ml

写真



作り方（調理時間：40分）

- ① 生しいたけは軸とかさに分け、6個のうち2個のかさを半分に切る。玉ねぎは薄切り、サーモンは4等分して塩こしょうを振る。
- ② フライパンにバターをとかし、しいたけ（4個）とサーモンをソテーし、別皿に移しておく。
- ③ ②のフライパンに玉ねぎ、①で半分に切ったしいたけのかさ（2個分）と軸（6個分）を入れて炒める。
- ④ しななりしたら、豆乳、水、野菜ブイヨンを入れて5分煮る。
- ⑤ ④をポールに移してブレンダーでなめらかにする。
- ⑥ ⑤をフライパンにもどして加熱し、ふつふつしてきたら生クリームを入れて塩こしょうで味をととのえる。
- ⑦ お皿に⑥をひいてサーモン、しいたけソテーを盛り付ける。

PRポイント

おいしい原木しいたけを余すことなく食べたくて考えました。
クーリーにすることにより、うまみが口いっぱいに広がります。
固形のしいたけをのせることにより、歯ごたえも楽しめます。
サーモンの部分は他の魚、お肉でも代用ができますので誰にでも作りやすく簡単なレシピとなっています。