


料理名	しいたけのクリーサーモンソテー
-----	-----------------

材料（4人分：材料費 1,700円）	写真
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	

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個のかさを半分に分ける。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 しんなりしたら、豆乳、水、野菜ブイヨンを入れて5分煮る。
⑤ ④をボ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
<p>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。</p> <p>クリーーにすることにより、うまみが口いっぱいに広がります。</p> <p>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。</p> <p>サーモンの部分は他の魚、お肉でも代用がき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。</p>