

# 万能健康食品キノコは 旬の魚介とも相性抜群!

## 「鰯とカキのワイン蒸し」 キノコのソテーをタップリのせて

### 【材料4人分】

エノキ茸	40g
椎茸	40g
しめじ	40g
舞茸	40g
玉ねぎ	200g
人参	20g
鰯	140g(4切)
カキ	12個

A 粉チーズ	大さじ1
小麦粉	適量
塩・こしょう	適量
ニンニク	少々
オリーブオイル	適量
白ワイン	60cc
塩・こしょう	適量
醤油	適量
きざみパセリ	適量

1人分  
栄養量

●エネルギー 143kcal ●脂 質 2.8g  
●たんぱく質 13.9g ●塩 分 2.1g



★ここがポイント  
鰯とカキが焦げないよう付いたら白ワインを回しかけ蓋をして蒸し焼きにします。

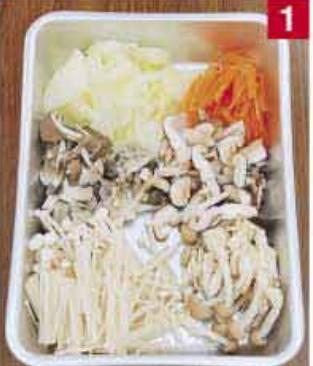
鰯とカキの両面に焼き目が付いたら白ワインを回しかけ蓋をして蒸し焼きにします。



4

★ここがポイント  
キノコ類は小さくなり過ぎないようにしましょ。

キノコ類は食べやすい大きさに切れます。玉ねぎは薄めの櫛切りに、人参は千切りにします。



1

★ここがポイント  
鰯とカキの蒸し焼きが完成したらフライパンから取り出しあわせます。

鰯とカキの蒸し焼きが完成したらフライパンから取り出しあわせます。



5

★ここがポイント  
ナイロン袋などにAの材料を入れ、そこに鰯とカキを入れてシャカシャカする方法がオススメです。

鰯とカキは水洗いしキッチンペーパーで水気をふき取り、Aの材料をまぶしておきます。



2

★ここがポイント  
キノコのソテーはワインを加えソースにしても美味しいです。

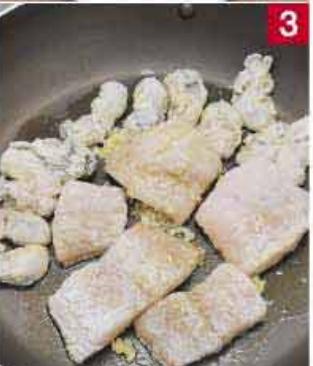
フライパンに残った旨味たっぷりの汁に、野菜とキノコ類を加えしっかりソテーします。塩・こしょう、醤油で味を調え、パセリを散らせば完成です。



6

★ここがポイント  
鰯とカキの上にタップリのせ

フライパンに残った旨味たっぷりの汁に、野菜とキノコ類を加えしっかりソテーします。塩・こしょう、醤油で味を調え、パセリを散らせば完成です。



3