

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

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に状態を確認しながら調理してください。なお、白ワインは酒でもOK!

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。



★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う。

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



★ここがポイント
鰯の蒸し焼きは身が崩れやすいので気を付けてください。

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皿に盛り付けます。



★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。



★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、鰯とカキの上にタップリのせパセリを散らせれば完成です。



★ここがポイント
鰯は皮側から焼きます。軽く焼き目が付いたら裏返してください。

フライパンにオリーブオイルを適量入れ、みじん切りにしたニンニクを香りが立つまで炒めます。そこに2の鰯とカキを入れ両面を軽く焼きます。

