

びっくり食感! えのきステーキ



《材 料》

えのき1袋の根元の部分・・・厚さ2～3cm位	☆片栗粉・・・・・・・・・・・・・・少々
バター・・・・・・・・・・・・・・小さじ1	大葉・・・・・・・・・・・・・・1枚
☆しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1	うめぼし・・・・・・・・・・・・・・1/2個
☆さとう・・・・・・・・・・・・・・小さじ1	

作り方

- ① えのきの石づきを最小限だけ薄く取り、根元の固まっている所(捨てがちな部分のみ)を使います。(2～3cm厚さあり)
- ② フライパンを温め、バターを溶かし、①を入れ両面を焼きます。(2～3分)
- ③ ☆を混ぜて入れ、1分程度焼いたらできあがりです。
※付け合せに、大葉、梅をそえます。
※ホタテに似たような食感が楽しめます。

小笠原先生の コメント

寒い冬の鍋料理に登場の多いえのき… 根元はすっぱり切り取りますよね。そこに着目したのはまさにエコ! 根元はおかしく入らない程度に。ホタテを連想させる味とはそそられます。

