

豚肉と舞茸の炒め物

材料 4人分 作り方

サラダ油	8g
豚もも肉薄切り	200g
舞茸	100g
空芯菜	120g
蓮根	120g
酒	12g
バター	8g
醤油	18g
粉チーズ	10g
粗挽き黒こしょう	1g
紫蘇	8g

- ① 豚肉は3~4cmにカットしておき、舞茸はほぐし、豚肉と一緒にボールに入れておきましょう。
(舞茸の酵素の作用で肉を柔らかくします。)
- ② 空芯菜は3cm程度にカットし、蓮根は薄い
いちょう切りに、紫蘇は細切りにしておきます。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、舞茸、蓮根を炒めます。
- ④ 豚肉に火が入ったところで空芯菜を加え、
さっと炒めたところで酒、バターを入れ、バター
が溶けたところで醤油、粉チーズを加えます。
- ⑤ 最後にしそを加え黒こしょうをふれば完成です。



鶏肉のレモンソース

材料

バター	12
鶏もも肉	320
塩こしょう	少々
玉ねぎ	200
マッシュルーム	60
白ワイン	16
薄力粉	18
水	100
コンソメ	4
牛乳	200
グリーンアスパラ	60
塩	2
こしょう	0.08
レモン汁	20

4人分 作り方

- ① 鶏肉に塩こしょうし、さっと湯通しします。
(アク、油分、ぬめいを取ります)
- ② 鶏肉を一口サイズより少し大きめにカットします。
- ③ 玉ねぎを一口大に、マッシュルームは1/6のくし型にカットします。
- ④ グリーンアスパラは茹でて、3cm程度の斜め切りにしておきます。
- ⑤ 鍋にバターを熱し、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルームの順に炒め、白ワインを加えアルコールが飛んだところで火を止め、薄力粉を加えてしっかり混ぜます。
- ⑥ しっかり混ぜたところで水を少しずつ加え、続いて牛乳、コンソメを加え、とろみがつくまで煮ます。
- ⑦ 肉に火が通り、少しとろみがついたところでアスパラを入れ、塩こしょう、レモン汁で調味して完成です。

