

鮭ときのこの米粉シチュー



2024/7/21



材 料 (1人分)

生鮭	80 g
食塩	0.5 g
サラダ油	2 g
白ワイン	5 g
じゃがいも	60 g
玉葱	50 g
人参	30 g
しめじ	40 g
エリンギ	30 g
無塩バター	3 g
水	100 g
チキンブイヨン(クノール スペシャル)	3.4 g
A 牛乳	100 g
米粉	10 g
食塩	0.4 g
胡椒	少々
ブロッコリー	20 g
▼食塩	分量外

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①生鮭はひと口大に切り、食塩で下味をつける。
※切らずに盛り付ける場合は形はそのまま、下味をつける。
- ②玉葱は2cm幅のくし切りにする。
- ③人参はひと口大の乱切りにする。
- ④エリンギは横半分に切り、3～5mm厚さの短冊切り、上半分は放射状に切る。
しめじは石づきを取り 小房に分ける。
- ⑤じゃがいもは大きめの乱切りにし、竹串がスッと入るまで下茹でする。
- ⑥ブロッコリーは小房に分け、塩を入れた熱湯で茹で、冷水に取り色止めする。
- ⑦ポウルに「A」を入れ、よく混ぜ合わせる。

【調理】

- ⑧フライパンを温め、サラダ油を入れ熱し、中火で①を皮目から焼き色が付くまで焼く。
焼き色がついたら裏返し、白ワインを入れ蓋をして蒸し焼きにする。

※余った焼汁は⑨の鍋に入れる。

- ⑨鍋を温め、無塩バターを入れ熱し、②、③、⑧の焼汁、塩・胡椒を入れる。バターが全体に絡まるように炒めたら弱火にして蓋をし、②が透き通るまで蒸し焼きにする。

※バターは鍋に入れてフツフツと泡が出て、ほんの口少し色づくまで加熱してから食材を入れてください。

- ⑩⑨に④を入れ、きのこの香りが出るように中火でしっかりと炒める。
- ⑪⑩に水とチキンブイヨンを加え、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑫⑪に⑦を少しずつ入れる。
中火にして一度沸かし、とろみをつける。

【盛付】

- ⑬器に⑧、⑤を盛り、上から⑫を入れ、⑥を飾る。