## EEB

### クッキング教室通信。。

ここちクッキング教室の先生のおすすめレシピをご紹介します。

# TREBUS 9499

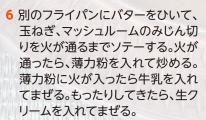
サーモンのツテー きのこのクリームソース

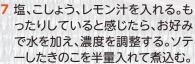
#### 分量(4人分) 完成写真は1人分です。

サーモン	320g
にんにく(チューブ可)…	
バター	
薄力粉	
エリンギ	4本
しめじ	
しいたけ	
玉ねぎ	
マッシュルーム	
<b>牛乳······</b>	160cc
生クリーム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
レモン汁	少々

#### 作り方

- 1 サーモンの水気をペーパーで取り、 にんにく、塩を両面にぬる。 薄力粉をまぶす。
- 2 玉ねぎ、マッシュルームをみじん切りにする。同じ容器に入れておく。
- 3 エリンギは石突きを取り大きめの乱 切りにする。しめじは石突きを取りほ ぐす。しいたけは4等分に切る。
- 4 フライパンにオリーブオイルをひき、 強火でサーモンを軽く焼く。表面だけ 焼き色をつけ、中がレアになるように する。氷をひいたバットの上で寝かせ ておく。
- 5 サーモンを焼いたフライパンで、エリンギ、しめじ、しいたけを塩こしょうをふって焼く。油が足りなければ足す。





8 ソースをお皿に入れ、冷ましたサーモンを飾り、残りのきのこを盛り付けた ら完成。



こちらから作り方の動画を <sup>\*\*</sup>覧いただけます。



#### 夏に美味しい イタリアンを!!

井上 恭輔 先生

フェリーチェバジル飯塚店 シェフ ここち直方、ここち飯塚 料理教室「イタリア」講師



「サーモンのソテーきのこのクリームソース」を使った アレンジレシピ♪

サーモンときのこのクリームソースパスタ

#### 材料(1人分)

★ 牛乳……… 80cc しょう油…… 3g チキンコンソメ…… 2g パスタ……… 80g

#### 作り方

- サーモンをほぐして、ソースとー 緒に火にかけて煮る。
- 2 ★を入れ、濃度をパスタのゆで汁で調整する。
- 3 ゆでたパスタをあえたら完成。