



ガスで美味しくクッキング!

サーモンのソテー 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)	8g
バター	40g
薄力粉	40g
エリンギ	4本
しめじ	2パック
しいたけ	4個
玉ねぎ	40g
マッシュルーム	40g
牛乳	160cc
生クリーム	160cc
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。

- 6 別のフライパンにバターをひいて、玉ねぎ、マッシュルームのみじん切りを火が通るまでソテーする。火が通ったら、薄力粉を入れて炒める。薄力粉に火が入ったら牛乳を入れてまぜる。もったりしてきたら、生クリームを入れてまぜる。
- 7 塩、こしょう、レモン汁を入れる。もったりしていると感じたら、お好みで水を加え、濃度を調整する。ソテーしたきのこを半量入れて煮込む。
- 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ご覧ください。



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
こち直方、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

- 1 サーモンをほぐして、ソースと一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。

