

カテェネ 農食ツアーリズム 「しいたけ」を使ったレシピ



鶏肉ソテー しいたけアンチョビソース添え

しいたけの旨味たっぷりの濃厚アンチョビソースがポイント。鶏肉ソテーを美味しく引き立てます。



● おいしく作るポイント ●



POINT 1
マヨネーズとアンチョビがしいたけにからむように、丁寧に炒めます



POINT 2
皮目をフライパンに押しつけながら、カリッと焼きあげます

〈材料 (2人分) 〉

- 鶏もも肉 1枚 (300g)

しいたけアンチョビソース

- しいたけ 4個
- アンチョビ 3尾
(アンチョビペースト 大さじ1)
- おろしにんにく 1片
- マヨネーズ 大さじ3
- 豆乳 (無調整) 大さじ3
- 白ワイン 大さじ1
- オリーブオイル 小さじ1
- タイム 2本
- 塩、こしょう 各少々

〈作り方〉

1. 鶏もも肉は半分に切って余分な脂を取り除き、塩こしょうをふる
2. しいたけは軸を外して石突きを取る。軸はみじん切りにし、傘は1cm角に切る
3. フライパンにマヨネーズとおろしにんにくを入れて加熱し、2とアンチョビを炒める (Point1)
4. しいたけがしんなりしたら豆乳を加えて混ぜる
5. 別のフライパンでオリーブオイルとタイム (2本) を熱し、1の皮目を下にしてカリッと焼く (Point2)
6. 焼き色がついたらひっくり返して同様に焼き、白ワインをふってフタをし、弱めの中火で3分～4分鶏肉に火が入るまで加熱する
7. 6を皿に盛りつけ、4のソースをかけ、タイム (分量外) を飾る