

えのきだけのおだしが口いっぱい！

えのきだけステーキ

MondayZS 様

材料	<ul style="list-style-type: none">・えのきだけ（根元のいしづき部分） ・えのきだけ（上の部分）適宜・お好みの残り野菜（玉ねぎ、にんじん、ごぼうなど）適宜・お湯 100cc ・和風だし（顆粒でも可）・片栗・サラダ油・塩・しょうゆ 適宜・薬味：おろししょうがやゆずこしょうなどお好みのもの
作り方	<p>①えのきだけは、根元のおが屑部分は包丁で落とし、その上の部分を 1.5cm 厚さになるように輪切りして、片栗粉をまぶしておく。</p> <p>②上の部分は適当量を半分に切り、残り野菜も千切りにする。</p> <p>◆ステーキを焼く</p> <p>③フライパンに油を多めに敷き、①を両面・側面をこんがり焼く。焼いているうちに、中から水分があふれてくるのが目安。</p> <p>◆とろみあんを作る</p> <p>④水溶き片栗粉を準備する。（水大さじ1：片栗粉大さじ1）</p> <p>⑤お湯 100cc で和風だしを作り、②を入れさっと煮て、しょうゆ、塩で味付けし、一旦火を止める。</p> <p>⑥水溶き片栗粉を④に入れ、再度火をつけてふつふつとするまで加熱し、とろみあんをつくる。</p> <p>⑦お皿に③のステーキを盛り付け、⑤のとろみあんをかけ、ねぎの小口切りや薬味を添えていただく。</p>
アピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・冷蔵庫の隅で、少しだけ残った野菜を有効活用できます。・えのきだけの捨ててしまいやすい場所をおいしく食べられます。

