

## ジャンボ椎茸のステーキ

### 材料(ひとり分)

ジャンボしいたけ 1枚  
オリーブオイル 大さじ1  
バター 8g  
ニンニク 1かけ(スライス)  
ワイン 大さじ1(赤・白どちらでも)  
しょうゆ 小さじ2~3  
ブラックペパー 少し  
長ネギ(青いところ) 10センチ位(斜め薄切り)  
うずら卵 1個

- ① 椎茸は石突きを取って笠の表面に切り込みをいれます。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ中火にかけ椎茸の笠の方から焼きます。(4~5分位)
- ③ 椎茸をひっくり返してバターを落とし、溶けたらニンニクを加えて香りを出します。(こげないように火力は弱めて)
- ④ ワインとしょうゆを加えフタをして蒸し焼きにします。
- ⑤ ブラックペパーをふりフライパンの空いてるところにうずら卵を落とし青ネギを添えます。



Uchu Uchu  
料理セミナー