



きのこあんかけ 長芋のステーキ

加熱調理にピッタリ・ふわふわトロトロ～長芋レシピ②

きのこあんかけ長芋のステーキ

材 料 (2人分)

長芋 …………… 150g
しいたけ …………… 2枚
しめじ …………… 1/3株
えのき …………… 1/3株
青ねぎ …………… 適量
★だし汁 …………… 100cc
※本格・万能だしパック使用
★しょうゆ …………… 小さじ2
★みりん …………… 小さじ2
★酒 …………… 小さじ2
水溶き片栗粉 …………… 小さじ1
(片栗粉1：水2の割合がオススメ)

- ① 長芋は皮をむいて、厚さ1cmの輪切りにする。青ねぎは小口切りに。
- ② しいたけ・しめじ・えのきは石づきを取り、2～3cmに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、長芋に焼き色がつくまで焼く。
- ④ ★を鍋に入れてあたため、②を入れて弱火で2分ほど煮る。水溶き片栗粉をまわし入れとろみをつける。
- ⑤ ③の長芋を器に盛りつけ、④をかけて青ねぎをちらしてできあがり♪

コツ・ポイント

- 長芋を焼く時は動かさないように、自然にはがれるまで待ちましょう。
- きのこはしいたけ・エリンギなどを入れても食感が変化するのでオススメです。
- 長芋を焼きながら、きのこあんを作ると同時にアツアツをいただけます。
- 山芋ステーキの食感を楽しみたい方は、きのこあんはかけずにつけて食べてみてください。