



## 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。
- きのこはまいたけ・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。