

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



王様しいたけのステーキ アスパラ添え チリソース

考案者 函館国際ホテル アゼリア



材料(2人分)

- 王様しいたけ 約140g
- アスパラ 1本
- 生姜 2g
- にんにく 1g
- 葱 20g
- 酒 大さじ1
- ケチャップ 30g
- 豆板醤 2g
- 砂糖 10g
- 塩 少々
- 鶏ガラスープ 125g
- 水溶き片栗粉(片栗粉4g水7g)
- ごま油 1g
- 酢 1g
- 油 大さじ4
- 塩胡椒 少々

作り方

- 1 葱、生姜、にんにく をみじん切りにする。アスパラ1cmのひし形にカットする。(硬いところは外す)
- 2 王様しいたけは軸を切り熱が入りやすくするため、表と裏の芯に2mmほどの切れ目を入れる。
- 3 フライパンに大さじ2の油を入れ、王様しいたけを炒め、スープ50ccと塩胡椒をして蓋をし、弱火で5分蒸し焼きにし、途中でアスパラを入れ、芯の中まで熱が入ったらアスパラも一緒に取り出して、王様しいたけは食べやすいサイズにカットする。
- 4 鍋に油大さじ2を引き、豆板醤、生姜、にんにくを良く炒める。ケチャップ、スープ、酒、砂糖、塩を入れ一沸かしし、葱を入れ水溶き片栗粉でとろみを付け、酢、ごま油を入れる。
- 5 皿にチリソースを引き、カットした王様しいたけをのせてアスパラを飾る。

POINT

王様しいたけではなく、普通のしいたけの場合は同じくらいの大きさ(2個くらい)で軸を外し、フライパンに大さじ2の油を入れ椎茸を焼き20ccのスープに塩、胡椒をして、弱火で2分蓋をして蒸し焼きにします。豆板醤、にんにく、生姜を低温でじっくりと炒めると、旨みと辛さをしっかりと引き出します。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>