

【⑫山梨夏っこきのこ☆白身魚のクロアワピタケといろいろきのこクリームソースレシピ】

食卓に笑顔をお届け！

野菜ソムリエ認定料理教室主宰の

エッセンスの大久保 掬恵(きくえ)です！

今日もエッセンスブログにお越しくさきって  
ありがとうございます。

クロアワピタケときこのいろいろ  
白身魚のきのこクリームソース。

《材料4人分》

- ・クロアワピタケときこのこ  
合わせて150g  
(マッシュルーム、しめじなど)
- ・玉ねぎ(スライス)1/2個
- ・バター30g(3切れ)
- ・小麦粉30g(大さじ3)
- ・塩小さじ1/2
- ・牛乳450cc
- 白身魚4切れ  
(鱈、メカジキ、カレイなど)
- 塩、白胡椒少々
- 小麦粉 適量
- オリーブオイル 大さじ1



きのこ類は3種類  
合わせることで

相乗効果で旨味アップ！

さっぱりした白身魚に  
こっくりクリームがとろ〜りん。

《作り方とポイント》

- ①白身魚のドリップを拭いて  
塩胡椒、小麦粉を入れはたく。
- ②白身魚をオリーブオイルで両面こんがり焼く。
- ③フライパンにバターを入れ火をつけて  
玉ねぎを炒め、きのこ類も加えて  
小麦粉を加えて炒める。
- ④粉っぽさがなくなったら、  
牛乳を3回に分けて加えて  
滑らかにする。
- ⑤塩胡椒で味を整え②にかける。

