



レンコンとしめじのバターぽんソテー



材 料 (2~3人分)

レンコン	約200g
しめじ	約100g
バター	20g
ぽん酢	大さじ3
こしょう	小さじ1/4
仕上げ用バター	10g

▼CGCおすすめ▼

味付けぽん酢



作り方 (調理時間 約25分)

- ① 下ごしらえ・・・レンコンの皮をむき、厚み1センチ程の輪切りにする。水を入れたボウルに素早く浸し、あく抜きをする。
- ② しめじの石づき部分をカットし、手でほぐす。
- ③ あく抜きしたレンコンを耐熱容器に移してラップをし、レンジで加熱(600Wで約2分30秒、500Wで約3分)。
- ④ 熱したフライパンにバター、②、③を入れて焼く。レンコンの両面に焼き色がつき、しめじがしんなりしたらぽん酢を回しかける。
- ⑤ 火を止め、こしょう、仕上げ用バターを加えたら盛り付けて完成。

※バターは加熱時間が長いと風味が飛んでしまうので、火を止めてから追いバターをし余熱で溶かすのがポイント!