

「あやめ雪」とマッシュルームの ジュースステーキ

カブのレンビ



「あやめ雪」の甘みが
お回いっぱい広がります

材料 (2人分)

「あやめ雪」カブ……………2個
マッシュルーム……………1パック
オリーブ油……………適量
塩、コショウ……………少々
しょうゆ……………お好みで

作り方

- ① 「あやめ雪」は皮をつけたまま、厚くスライスします。マッシュルームは半分に切ります。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、焼き目をつけるように「あやめ雪」とマッシュルームを炒めます。
- ③ 塩、コショウを軽くふります。最後にお好みでしょうゆをふると香ばしく仕上がります。

ワンポイント

「あやめ雪」を半生に仕上げるのがジュシー感のポイント。表面が少し透き通ってきたくらいが見極めどころです。