

きのこのペースト

エネルギー：139.42kcal (1人前)
食塩相当量：0.39g (1人前)

妙義ナバファームオフィシャルブログ
おいしいきのこレシピ続々更新中

ナバファーム

検索

navafarm.com

炒めてミキサーにかけるだけ。パンにはもちろん、オムレツやパスタにも使える万能ペーストです。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

きのこ(しいたけ、まいたけなどお好みのもの)……………300g
にんにく(薄切り)……………2片
オリーブオイル……………大さじ4
白ワイン……………大さじ2
塩……………小さじ1/3
黒こしょう……………適量

■作り方

- ①きのこは粗くカットする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがしたら①、塩を加え炒める。
- ③火が通ったら白ワインを加え炒め、黒こしょうで味付け冷ます。
- ④きのこの粒が残る程度にミキサーにかける。

Point!

水溶き片栗粉でとろみを付けてから調味液を入るととろとろふわふわの卵スープになります。

