


【第1回原木しいたけ料理コンクール 本選出場作品】

料理名	原木しいたけと彩り野菜のペペロンサラダ
-----	---------------------

材料（4人分、材料費 1,000円）	写真
<p>原木しいたけ……………12枚 鶏ささみ……………200g ★ ブロccoli……………1/2株 さつまいも……………1/2本 かぼちゃ……………100g パプリカ……………1個 にんにく……………4片 鷹の爪……………1本 オリーブオイル……………大さじ2 パン粉……………大さじ2 食塩……………小さじ1/4 こしょう……………少々 食酢……………大さじ2 砂糖……………小さじ1</p> <p>（鶏ささみ下味用） 塩・こしょう……………少々 酒……………小さじ1</p>	

作り方（調理時間：35分）
① 鶏ささみに塩、こしょう、酒をふりかけラップをし、電子レンジ600wで4分加熱する。 加熱した鶏ささみを一口大に切る。
② 原木しいたけを半分にする。その他の野菜（★）を一口大に切る。
③ 原木しいたけ以外の野菜を茹でてやわらかくする。
④ 原木しいたけ以外の野菜と鶏ささみに、合わせておいた塩、こしょう、酢、砂糖を加え混ぜ合わせる。
⑤ フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、原木しいたけをソテーし取り出す。
⑥ ⑤のフライパンを冷やし、みじん切りのにんにく、小口切りの鷹の爪、パン粉を加え香りが出るまで炒める。
⑦ ④を器に盛り、その上にソテーした原木しいたけを盛り付け、⑥を上からまわしかける。

PRポイント
<p>たっぷりの彩り野菜の上に香ばしくソテーした原木しいたけを盛り付けました。 原木しいたけの旨味とにんにくの香りで、野菜がモリモリ食べられます！</p>