



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『えのきだけの軸ソテー』

◆ 用意するもの ◆ (1人分)

えのきだけ・・・1袋
エキストラバージンオリーブオイル・・・少々
塩コショウ・・・少々

【飾り用】

ルッコラ・・・あれば
ゆず・・・あれば

◆ 作り方 ◆

- ① えのきだけの軸（くっついている部分まで）をバラバラにしないように、5mm程度で切る。
- ② 水でよく洗う。土や汚れをきちんと落とす。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、②を軽くソテー。
- ④ 飾りも一緒にお皿に盛りつけ、できあがり。

★ POINT ★

コリコリとした食感もよく、とても美味しいです。
軸は捨てずに、ぜひお召し上がりください。

