

料理名	しいたけのポレンタ
-----	-----------

材料（4人分：材料費 900円）	写真
しいたけ…………… 4個	
タラ（切り身）…………… 8切	
コーンミール…………… 100g	
じゃがいも（メークイン）…………… 50g	
かいわれ大根…………… 5g	
バター…………… 20g	
水…………… 400cc	
サラダ油…………… 適量	
薄力粉…………… 20g	
【ソース】	
バルサミコ酢…………… 30g	
はちみつ…………… 5g	
濃口しょうゆ…………… 10g	
水…………… 15g	

作り方（調理時間：60分）
① 鍋に水を入れ沸騰させる。
② ①の中にコーンミールを入れ、泡立て器で混ぜる。
③ もったりしたらタッパーに入れ成型し冷やす。
④ タラは薄力粉（5g）をまぶし皮目から焼き、バター（15g）を入れてムニエルにする。
⑤ しいたけは石づきを取り、V字に切り込みを入れて十字になるように飾り切りをする。
⑥ 飾り切りをした面に薄力粉（15g）をまぶし、④タラを焼いたフライパンを使用しバター（5g）で焼く。
⑦ じゃがいもは皮をむきスライスして油で揚げる。
⑧ ソースは材料を全て入れて加熱し、バルサミコ酢の酸味がとれたら完成。
⑨ 盛り付ける。

PRポイント
しいたけはバター焼きにし、タラはムニエルにしました。バターが香り、食感も楽しくソースともポレンタとも合っています。
ポレンタとバルサミコソースがバッチリ合っていて、すごく美味しいです。