

秋サケのクリームソース

～材料（4人分）～

秋サケ…切身 4切れ

カボチャ（乱切りして蒸したもの）…1/8個

サツマイモ（乱切りして蒸したもの）…1本

シメジ（小房にばらしておく）…1パック

モロッコインゲン（3cm幅に切りゆでておく）…2本

イクラ…大さじ 2

生クリーム（乳脂肪分 43%程度のももの）…200ml

白ワイン…大さじ 2

砂糖…小さじ 1

塩・こしょう…適宜

小麦粉…少々

サラダ油…小さじ 1

バター…小さじ 1



～作り方～

- (1) フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはたいた秋サケを中火で両面焼き、白ワインを入れ、いったん火を止める。
- (2) (1) のフライパンにバター、カボチャ、サツマイモ、シメジ、生クリーム、砂糖を入れ、弱火にして塩・こしょうをして 10 分ほど煮込む。
- (3) ソースがとろりとしてきたら器に盛り付け、モロッコインゲンを添え、イクラをかけて出来上がり。