



12/14(火) 海老ときのこのアンチョビクリーム煮

(材料)

海老：6～7尾

きのこ類：適量

アンチョビ：1～2枚

生クリーム：100ml

白ワイン：30ml

バター：1かけ

塩：少々

コンソメ：少々

ホワイトペッパー：少々

パセリ：少々

バゲット

① 海老は殻をむいて背わたを取り、洗って水気を拭いておく。

② きのこは食べやすい大きさに切る。

③ ①と②に軽く小麦粉を振る。

④ フライパンにバターを温め、③を炒める。

⑤ 白ワインを振り入れ、蒸し煮にする。

⑥ 刻んだアンチョビ、生クリーム、コンソメを入れて煮る。

⑦ 塩とホワイトペッパーで味を調え、パセリを振る。

★バゲットを添えて

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。