

鮭とキノコのシチュー、パイ包み焼き

材料（４人分）

生鮭１００g、シメジ１／２パック、シイタケ２枚、ニンジン１／３本、玉ネギ（小）１／２個、ブロッコリー１／３株、バター２０g、サラダ油適量、ローリエ１枚、ブイヨン３００cc、薄力粉適量、塩・コショウ適量、冷凍パイシート２枚、卵黄１個分

<ホワイトソース>

バター３０g、薄力粉大さじ１．５、牛乳２５０cc



作り方

- 1 鮭は一口大に切る。シメジ、ブロッコリーは小房に分ける。シイタケは５mm くらいの薄切り、ニンジンは小さな乱切り、玉ネギは薄切りにする。
- 2 ブロッコリーは、塩少々を入れた湯で色よく湯がく。鮭に軽く塩・コショウして薄力粉をつけ、フライパンにサラダ油をひいてバター１０gを溶かし、軽く焦げ目がつくくらいに両面を焼く。一度フライパンを洗い、サラダ油とバター１０gで残った野菜を炒める。
- 3 鍋にブロッコリー以外の野菜と鮭、ローリエを入れてブイヨンを注ぎ、中火で野菜に火が通るまで煮る。
- 4 ホワイトソースを作る。別の鍋にバター３０gを溶かし、薄力粉を加えてダマができないようにかき混ぜながら中火で炒める。クツクツと沸騰してきたら牛乳を加える。泡立て器で手早くかき混ぜ、煮立ってとろみがついてきたら３の鍋に加える。全体を混ぜながら再度沸騰させ、塩・コショウで味を整え、火から降ろしてあら熱を取り、冷蔵庫で冷ます。冷めたらブロッコリーを加える。
- 5 耐熱のスープカップ（コーヒーカップでも可）に４を入れ、半分に切ったパイシートに卵黄を塗り、塗った面を下にしてカップの口にかぶせる。熱が逃げないようにしっかりとまわりを押さえ、上面にも卵黄を塗る。２００度のオーブンで１７分くらい焼く。

料理のポイント

- 1 シチューが濁らないように、鮭、野菜を炒めるときは、焦がさないように注意します。
- 2 シチューを一度冷ますのは、オーブンに入れたときパイをふくらませるためです。オーブンに入れて、表面にしっかり焦げ目がつくのができあがりの目安。
- 3 熱々をいただきます。パイを崩しながら食べます（写真は崩したところ）。