

スパイツーラムチョップソテー ブラウンマッシュルームソース添え



((下準備)) ラム肉を室温にもとす (冬場の今の時期月なら約1時間~2時間)

▷▷▷ 作り方 ▷▷▷



材料 (4人分)

・骨つきラム肉 ... 8本

((下味材料))

- ・クミン ... 1本にきりまみ
- ・岩塩 ... 少々
- ・ブラックペッパー (荒びき) 少々
- ・にんにく ... 2~3個スライス
- ・油 ... 小サビ1

((マッシュルームソース))

- ・ブラウンマッシュルーム ... 8個 (スライス)
- ・有塩バター ... 20g
- ・牛乳 ... 大サビ2
- ・しょうゆ ... 小サビ 1/2
- ・塩 ... リンク
- ・こしょう ... リンク

・グリーンリーフ ... 適量 (飾り付け用)



① 常温にもとしたラム肉に
クミン、岩塩、にんにく
ブラックペッパーで
下味をつける。



② よく熱した
フライパンに油を
小サビ1をひき
骨の裏側から焼く。



③ 片面3分、反対面を
2分半焼く。



④ フライパンから
取り出したら
アルミホイルに包み
10分程保温し
余熱で火を通す。



((マッシュルームソースの作り方))

① フライパンにバターをひき
マッシュルームを炒める
塩、こしょう、しょうゆを
加えませ、火をとめる



② フードプロセッサに
①、牛乳を加えてかき混ぜる
ペースト状になれば完成
焼いたお肉に添える。