

料理名

簡単でおいしい洋風ソース



2～3人分

調理時間 約20分

作り方

1. 玉ねぎはスライスして、しめじは石づきを切り、ほぐしておく。
2. フライパンに油をしき、玉ねぎとしめじをしんなりするまで炒める。
3. フライパンに「デミグラスソース」と湯を加えよく混ぜ、煮立ったら弱火で5分煮込み、塩こしょうで味をととのえる。

材料

| | |
|----------|-------------|
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| しめじ | 60 g |
| サラダ油 | 適宜 |
| デミグラスソース | 150 g |
| 湯 | 100ml |
| 塩・こしょう | 1 g |
| 【チキンソテー】 | |
| 鶏もも肉（2枚） | 500 g |
| 塩・こしょう | 3 g（小さじ1/2） |
| サラダ油 | 適宜 |
| クレソンなど | 適宜 |

【チキンソテー】（2人分）

1. 鶏もも肉に塩・こしょうを振りかける。
 2. フライパンに油をしき、鶏皮の方から中火で7～8分よく焼く。皮にきつね色の焼き色が付いたら、裏返して弱火で4～5分焼く。
- ※ お好みでソースにバターや粉チーズを加えると、よりコクがでておいしく召し上がれます。
- ※ ハンバーグはもとより、オムライス、ビーフカツ、チキンソテーなど、さまざまな料理によくあいます。