

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。