

料理名

# ポークチャップ・デミグラスソース仕立て



2人分

調理時間 約20分

## 作り方

1. 玉ねぎはスライスして、まいたけは食べやすい大きさにカットする。
2. 豚肉に塩こしょうをふり、なじませる。
3. フライパンにサラダ油を入れて、豚肉の両面を焼く。
3. 豚肉を焼いているフライパンの空いたスペースで、玉ねぎとまいたけを炒める。
4. デミグラスソース、トマトケチャップ、水を予め混ぜておき、フライパンへ注ぎ2～3分中火で煮込む。
5. 器に盛り付け、クレソンや煮たブロッコリーなどを添える。

## 材料

豚ロース肉	60 g × 2枚
塩	1 g
こしょう	少々
サラダ油	適宜
デミグラスソース	75 g
トマトケチャップ	30ml (大さじ2)
水	30ml (大さじ2)
玉ねぎ	1/6個
まいたけ	20 g
ブロッコリーやクレソン	適宜