



## 鶏肉のソテー デュクセルソースがけ



### 【材 料】 4人分

鶏もも肉 100g 4枚  
塩こしょう 少々

玉ねぎ 100g みじん切り  
マッシュルーム 100g みじん切り  
※お好きなキノコで代用出来ます！

油 大さじ 1  
にんにくチューブ 2cm  
塩こしょう 少々  
片栗粉 小さじ 1/2  
牛乳 150ml  
バター 15g



### 【作り方】

先にソースを作ります。

- ① 玉ねぎとマッシュルームはみじん切りにする。
- ② フライパンに油、玉ねぎ、にんにくを入れてよく炒める。
- ③ マッシュルーム、塩こしょうを加え、ヘラで時々混ぜながら5～7分位炒める。
- ④ 牛乳で片栗粉を溶かし、③へ加えとろみがついてきたらバターを入れて仕上げる。

鶏もも肉に塩こしょうを振り、皮目から香ばしく焼き、ソースをかけて出来上がり。



ケチャップライス  
を添えて！