

チキン & 秋やさいのソテー マッシュルームソース



sakae's ouchi Gohan



材料

- ・ヒリもも肉... 200g (10カット)
- ・にんにく... 1片 (1/2カット)
- ・油... 大さじ1
- ・岩塩... 適量
- ・レンコン... 70g (2cm幅の切り)
- ・かぼちゃ... 30g (5mmスライス)
- ・白マッシュルーム... 4個 (1/2カット)
- ・こしょう... 少々

《ソース》

- ・白マッシュルーム... 90g (スライス)
- ・玉ねぎみじん... 1/4個
- ・生クリーム... 80ml
- ・牛乳... 50ml
- ・バター... 10g
- ・岩塩... 適量
- ・こしょう... 少々
- ・白ワイン... 大さじ1

下準備

- ・ヒリもも肉を10大に切る
- ・レンコンを2cm幅の切り



作り方

- ① フライパンに油をひき、にんにくを入れ香りが出たら鶏肉の皮目を下に炙く
- ② レンコン、かぼちゃをカール両面に焼き色をつけたら火を通す
- ③ 完全に火が通る前に一度取り出す
- ④ ソース作り。
フライパンもそのまま使用し、玉ねぎを炒め白マッシュルームのスライスをよく炒める。白ワインを入れさらに火が通る。
- ⑤ ④に牛乳、生クリームをカールする。ブレンダーかミキサーにかける。ペーストにする。
- ⑥ 小鍋にうっすらと弱火にかけ加熱する。ふわふわしたら岩塩、こしょう、バターを入れ味を整える。
- ⑦ ③で取り出した肉野菜とマッシュルームをフライパンで2~3分火が通るまで焼く。