

大和地鶏のキノコのホワイトソースがけ

奈良女子大学附属中等教育学校 浅井 美香

調理時間
40分



材料(4人分)

しいたけ・・・80g
ぶなしめじ・・・240g
大和肉鶏・・・360g
たまねぎ・・・120g
バター・・・40g
小麦粉・・・40g
牛乳・・・3カップ
塩、こしょう・・・少々
鶏がらスープ・・・少々
粉マスタード・・・大さじ1
好みでパセリ

作り方

- ① 大和肉鶏は3～4cm大に切り、塩、こしょうで下味をつける。たまねぎは1cm角に切る。しいたけは石づきをとってスライスする。ぶなしめじは石づきをとってほくしておく。
- ② フライパンに油をひき、大和肉鶏を焼く。塩、こしょうで味を調べ、皿にとっておく。
- ③ フライパンでたまねぎ、きのこを炒めておく。
- ④ フライパンにバターをとかし、小麦粉を入れて混ぜる。小麦粉がサラサラになると、牛乳を入れる。とろみがついたら、塩、こしょう、鶏がらスープを入れて味を調える。
- ⑤ ④に③を入れて混ぜ合わせ、しばらく弱火で煮こんだら、仕上げにマスタードを入れる。
- ⑥ ②を皿に並べ、上から⑤をかける。

※好みでパセリのみじん切りをかけてもよい。



しいたけ

ぶなしめじ

お
か
ず