

# しめじ



しめじはメジャーなきのこで食卓にも頻繁にのぼる機会があります。食感も良く、クセもない味わいをしているため、様々な料理に利用されます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 鶏肉ときのこのバターソース

調理時間  
20分

1人分  
371kcal

# 鶏肉ときのこのバターソース

調理時間

20分

1人分

371kcal

## 【材料/2人前】

鶏むね肉	200g
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量
しめじ	100g
ブルドック 中濃ソース	50ml
バター	20g
レモン	1/8個

## 【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩こしょうをする。
- ②フライパンを熱し、鶏肉の中に火が通るまでしっかり焼く。
- ③フライパンの余分な油をふき取り、バターを加え、しめじを炒める。
- ④しめじに火が通ったら「ブルドック 中濃ソース」を加えサッと火を通す。
- ⑤お皿に盛り、お好みでレモンを絞ってできあがり。