



☆もうすぐクリスマス！！

ご家庭でも、ひと手間加え、おしゃれに楽

しめる **若鶏のオルロフ風**を

“相生シェフ”がご紹介します！！

4人前

鶏もも肉	70g×4枚
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	40g
マッシュルーム缶	40g
ロースハム	40g
薄力粉	20g
バター	20g
牛乳	240cc
サラダ菜	4枚
ミニトマト	4個
レモン	1個
粉チーズ	15g

作り方

1. ベシャメルソースを作っておく。(下に記載)
2. 玉ねぎみじん切り、マッシュルーム、ハムをスライスし油で炒める。
3. 2にベシャメルソースを加え、味を整える。
4. 鶏肉に塩、こしょうをし、薄力粉をまぶしフライパンに油を熱し、両面焼き色がつくよう焼く。
5. 鶏肉の上に3のをのせ、粉チーズをふり、オーブン 180℃で 10分焼く。中まで火が通ったら完成。サラダ菜、ミニトマト、レモンを飾り皿に盛りつける。

※ベシャメルソースの作り方※

- 1 牛乳を温めておく
- 2 薄力粉をふるっておく
- 3 鍋にバターを溶かし、薄力粉を入れ、ヘラで焦げないようによく炒める
- 4 少しずつ牛乳を加え、なめらかになるまで焦げないように炒める(周りがプツプツするまで)

