

エビクリームライス

さっちくんらんちしび

(令和5年10月4日メニュー)

【材料】(4人分)

- キャロットライス
 - ・米 2合
 - ・米粒麦 大さじ2
 - ・にんじん 1/2本
 - ・バター 4g
 - ・しお 小さじ1/3
 - ・こしょう 少々
 - ・オリーブ油 小さじ1
- えびクリーム
 - ・鶏こま肉 60g
 - ・タマネギ 中1個
 - ・冷凍むきえび 80g
 - ・エリンギ 40g
 - ・帆立貝柱 20g(水で戻しておく)
 - ・パセリ 4g
 - ・しお 小さじ1/2
 - ・こしょう 少々
 - ・白ワイン 小さじ1
 - ・鶏ガラスープ 150cc
 - ・サラダ油 小さじ1
- ホワイトソース
 - ・小麦粉 32g
 - ・サラダ油 大さじ1と1/3
 - ・バター 16g
 - ・牛乳 200cc

【作り方】

- キャロットライスを炊く。
ニンジンのみじん切りにし、バターで炒め、塩、こしょう、オリーブ油を加えて炊飯器で炊く。
- ホワイトソースを作る。
鍋に油とバターを入れて火をつけバターを溶かし、ふるった小麦粉を入れて弱火でよくかき混ぜながらじっくりと加熱。
柔らかなルーができるまで加熱し、牛乳の半分の量を数回に分けて加える。
- エビクリームソースをつくる。
(1)貝柱は水で戻しておく。
エビはボイルし、酒をふっておく。
鶏がらスープをとる。
(2)油で鶏肉、タマネギ、エリンギを炒め、鶏がらスープ、貝柱の戻し汁、ホワイトソース、残りの牛乳を加える。
(3)エビ、貝柱を加え、調味料で味を整え、最後にパセリをちらす。
(7)炊きあがったごはんに、エビクリームをかけて完成。

