

地元で満喫ドリア ～でもホントは海にも行ってみたいんです～

奈良女子大学附属中等教育学校 桑畑 扶深



調理時間
30分

材料(4人分)

〈きのこライス〉

ぶなしめじ・・・1房

たまねぎ・・・120g

鶏肉・・・120g

エビ(小)・・・12尾

ご飯・・・480g

バター、塩、こしょう・・・適量

エリンギ・・・2本

ミックスチーズ・・・200g

パン粉・・・適量

バター・・・適量

〈ホワイトソース〉

バター・・・40g

小麦粉・・・40g

牛乳・・・480ml

塩、こしょう

作り方

- きのこライスを作る。
ぶなしめじは小房にわけ1cm角に切る。たまねぎはみじん切り、鶏肉、エビは1cm角に切る。
- ①をバターで炒め、塩、こしょうで味を調える。
ご飯を加えさらに炒め、味を調える。
- ホワイトソースを作る。
鍋にバターを溶かし、小麦粉を焦がさないように炒める。牛乳を少しずつ加えながらダマができないようよく混ぜ、とろみがついたら、塩、こしょうで味を調える。
- グラタン皿にバターを塗り、②を入れ、ホワイトソースを上にかける。
- エリンギを薄切りし、バターでソテーする。
- ④の上に⑤のエリンギをのせ、ミックスチーズ、パン粉、バターをのせる。
- 230℃に温めたオーブンに入れ、焦げ目がつくまで焼く。

