

～保育園の『ドリア風ライス』のレシピ～

(給食の小西先生が家で作ってみました)



◎材料

お米	1合
ケチャップ	大さじ2
たまねぎ	60g
にんじん	20g
コーン	10g
コンソメ	大さじ1
塩	少々
むきエビ	お好み

(※今回はエビの代わりに鶏むね肉を使用しました)



◎ホワイトソースの材料

薄力粉	大さじ2
有塩バター	大さじ2
サラダ油	小さじ1
牛乳	330ℓ



サイコロ状に
形をそろえて切ります

- ① 米はいつも通りに研いで水を入れます。
そこにケチャップを入れてかき混ぜたら、炊飯します。
- ② にんじん、たまねぎ、鶏むね肉はミックスベジタブルのように四角に切ります。
※むきエビの場合、先に下茹でをします。この時の茹で汁は後で使うのでとっておきます。

③ パセリはみじん切りにします

- ④ 鍋で②を油(分量外)で炒めます。
火が通ったら具材の表面が被るくらい水を入れて煮込みます。
※この時、エビの茹で汁を使うとエビの出汁が入るので美味しくなります。



- ⑤ にんじんがやわらかくなったら、みじん切りにしたパセリと
ホワイトソース(レシピ後述)を加えて、コンソメと塩で味を付けます。



- ・焦げないように注意
- ・固ければ牛乳を増やして好みの方さに

- ⑥ ご飯が炊けたら皿に盛り付けをして、ルーをかけて完成です。



**ご飯が炊けたら
よくかき混ぜてください。
ケチャップを入れて炊くと
まれに芯が残っている場合があります**



～ホワイトソースの作り方～

材料

薄力粉	大さじ2
有塩バター	大さじ2
サラダ油	小さじ1
牛乳	330ℓ



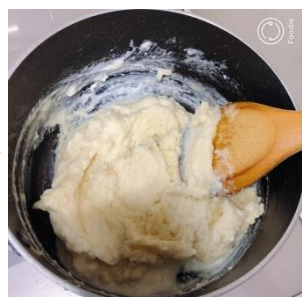
※鍋底で焦げやすいものとなっているので**弱火**でやります。

- ① バターとサラダ油を鍋で溶かす。
- ② 小麦粉を加え、よく混ぜる。
- ③ 火が通りフツフツとしてくる、また色が白く変わってきたら火を止める。



- ④ 牛乳を少量ずつ加えながらよく混ぜ合わせる。

※一度に多くの牛乳を加えてしまうと、混ざり合わさりにくくなり、ダマが出来てしまいます。



- ⑤ ④を繰り返し続けるとほとんど液状になるので、そうしたら完成。

