

## えびクリームライス

【材 料】(4~5人分)

米	2合
にんじん	1/3本
バター	10g
バター	10g
玉葱	小2個
むきえび(冷凍可)	80g
鶏こま肉	60g
エリンギ	1本
小麦粉	大さじ3
牛乳	2カップ
しお	小さじ1/2
こしょう	少々

足立区で生まれた  
不動の人気メニュー☆



- ① 材料を切る。  
にんじん(みじん切り) 玉葱(半スライス)  
エリンギ(小いちょう)
- ② にんじんを加えて米を炊く。
- ③ 炊きあがったら、バターを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ えびは茹でてザルにあげておく。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、鶏肉を炒める。
- ⑥ 鶏肉の色が変わってきたら、玉葱・エリンギを加えて炒める。
- ⑦ 玉葱が透き通ってきたら、小麦粉を振り入れ、粉がなくなるまで炒める。  
※弱火でじっくり、焦がさないように注意する。
- ⑧ 温めた牛乳を加え、弱火でまんべんなく混ぜる。
- ⑨ えびを加え、塩こしょうで味を調える。
- ⑩ ごはんにルウをかけて完成。