

えびクリームライス (4人分)



【材 料】

米	2合	サラダ油	小さじ1/2	*小麦粉	大さじ3
水	適量	玉葱	大1個	*サラダ油	大さじ1
にんじん	1/3本	むきえび	80g	*バター	5g
バター	10g	鶏こま肉	60g	*牛乳	180cc
		エリンギ	1個	生クリーム	大さじ1
		小松菜	2株	しお	小さじ1/2
				こしょう	少々

- 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(短冊切り)
- ② にんじんをバターで炒める。炊飯器に米と分量の水を入れ、炒めた人参をのせて炊飯する。
- ③ えび・小松菜はそれぞれ茹でておく。小松菜は粗みじん切りにする。
- ④ *印でルウを作る。小さい鍋に油・バターを入れて加熱し、小麦粉をふるい入れて、粉がなくなるまで混ぜる。※弱火でじっくり焦がさないように弱火で混ぜる。
牛乳の半分の量を数回に分けて加え、ホワイトルウを作る。
- ⑤ フライパンで油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わってきたら玉葱・エリンギも加えて炒める。玉葱が透き通ったら、水と残りの牛乳、えびを加えて煮る。ホワイトルウを少しづつ入れる。
- ⑥ 塩こしょうで味をつけ、最後に生クリームと小松菜を入れて仕上げる。ご飯にルウをかけて完成！