

簡単

# エビクリームライス

<材料> 4人分

鶏こま肉	60g	サラダ油	大さじ4
むきえび	80g	バター	10g
玉ねぎ	小2個	小麦粉	大さじ3
きのこ	40g	牛乳	2カップ
(エリンギやしめじ、 マッシュルーム など)		塩	小さじ1/2
		こしょう	少々

米	2合	水	適量
にんじん	1/3本	バター	10g
パセリ	適量		

足立区のオリジナルメニューです。  
フライパン1つで、ホワイトソースを  
作れるようにアレンジしました。

子供たちに大人気のメニュー



<作り方>

1. にんじんは、みじん切りにする。  
洗ったお米と2合までの水分、  
にんじんを入れ  
ごはんを炊く。



2. たまねぎは、半分にして薄くス  
ライスする。きのこも小さめに切  
る。(エリンギは、小いちょう)



3. 鍋にお湯を沸かし、エビを下茹  
でする。水気をきる。



4. フライパンに油とバターを入れ、  
弱火で鶏肉を炒める。



5. 鶏肉の色が変わったら、玉ねぎ  
ときのこを入れて炒める。



6. 小麦粉を加え、粉が見えなくな  
るまで炒めたら、牛乳を入れる。



7. 中火にして、とろみがつくまで加  
熱する。えびと塩、こしょうを入  
れ、味を調える。



8. ごはんが炊けたら、バターを入れ  
よく混ぜる。



9. ごはんの上に7のクリームソース  
をのせ、パセリをかける。

