

米料理

きのこのチキンドリア

材料 4 人分

炊いたご飯	3 6 0 g
タマネギ	1 個
バター	25 g
塩・こしょう	少々
鶏モモ肉	1 0 0 g
マッシュルーム	4 個
シメジ	2 分 の 1 袋
小麦粉	1 5 g

< A >

牛乳	2 8 0 c c
コンソメ	1 個
ピザ用チーズ	1 0 g



作り方

- ① バターライスを作る。タマネギ半分をみじん切りにする。フライパンにバター半分を熱し、タマネギを炒める。透き通ったらご飯を加え 2、3 分炒め塩・こしょうで味を付ける。
- ② 鶏肉は 1.5 c m 角に切る。
- ③ 残りのタマネギは薄切りにする
- ④ マッシュルームは薄切り、しめじは石突きを落としほぐす。
- ⑤ ドリアのソースを作る。鍋に残りのバターを溶かし③、②を入れて炒め、小麦粉を振りいれて混ぜ、A を加えてよく混ぜる。④を加え煮立ったら火を弱め、とろみが付くまで 15 分程度煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 耐熱皿にバター（分量外）を薄くぬり、①を入れ、⑤を載せ、チーズをかける。2 0 0 度のオーブンで色がつくまで 10 分程度焼く。

【エネルギー 681 kcl、たんぱく質 21 g、塩分 1.9 g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里）