

学生の手作りレシピ

炊き込みごはんの
ドリア

【1人分:621kcal】



材料(4人前)

米…………… 340g
 人参…………… 50g
 しめじ …… 70g
 ごぼう …… 50g
 油揚げ…………… 32g
 醤油……………大さじ2
 みりん(本直し) ……大さじ1
 酒……………大さじ1・1/5
 食塩……………小さじ1/5
 かつおだし ……小さじ3/4

ホワイトソース

有塩バター …… 20g
 薄力粉…………… 20g
 牛乳…………… 320ml
 生クリーム …… 20g
 食塩……………小さじ1/3

クリームチーズ …… 32g

作り方

- ①米は、洗米し、調味料も一緒に入れて炊き込むため、浸漬する水は控えめにする。
 - ②人参は、小さい色紙切りにし、ごぼうは、小口切りにする。
 - ③しめじは、ほぐし、油揚げは、短冊切りにする。
 - ④切った②と③を①に入れ、炊く。
- <ホワイトソース>
- ⑤鍋に、バターを溶かし、薄力粉を入れ、だまにならないように混ぜる。
 - ⑥⑤に牛乳を入れて伸ばし、塩で味を調える。
 - ⑦仕上げに生クリームを加える。
- ⑧炊き込みごはんをグラタン皿に盛り付け、ホワイトソースとチーズを上からかける。
 - ⑨240℃で6分焼く。

～POINT～

炊き込みご飯の上に、ホワイトソースとチーズを載せて焼き、和と洋を融合させた料理に仕上げました。
 炊き込みご飯の香りも楽しめる一品です。