

照り焼きチキンの チーズドリア

【1人分:674kcal】



材料(4人前)

米	340g
鶏もも肉 1口大(20g)	12個(1人3個)
a しょうが(すりおろす)	3g
a にんにく(すりおろす)	3g
a 醤油	小さじ2
a オイスターソース	小さじ2
a 穀物酢	小さじ1
a 三温糖	大さじ1
油	小さじ1g
ほうれん草	90g
玉ねぎ	85g
まいたけ	45g
b 水	160mL
b コンソメ	小さじ1/3
有塩バター	20g
薄力粉	大さじ2
牛乳	240mL
食塩	小さじ1/3
チーズ	40g

作り方

- ①分量の米を炊く。
- ②鶏肉を【a】に漬ける(30分くらい)。フライパンに油を敷き、漬けておいた鶏肉を両面焼く。
- ③ほうれん草をゆで、水にとり絞る。
- ④玉ねぎは薄切りにし、マイタケは食べやすい大きさにさき、【b】の水とコンソメで柔らかくなるまで煮る。
- ⑤鍋にバターを溶かし、薄力粉を振り入れ、弱火でホワイトルーを作る。温めた牛乳を少しずつ加え、溶き飛ばす。
- ⑥⑤に④を煮汁ごと入れ、食塩で味を調え、ほうれん草を入れる。
- ⑦器にご飯を盛り、②の鶏肉を並べ、⑥をかける。その上にチーズをかける。
- ⑧200℃のオーブンで5分くらい焼く。(チーズが溶けるまで)

~POINT~