

# チキンライス きのこクリーム ソースがけ

【1人分:640kcal】



## 材料(4人前)

米	340g
鶏もも肉	120g
玉ねぎ	110g
にんじん	40g
とうもろこし(ホール缶)	30g
a 油	小さじ1
a 有塩バター	2g
a トマトケチャップ	大さじ3
a コンソメ	3g
a 食塩	小さじ1/4
〔有塩バター	20g
薄力粉	20g
牛乳	200mL
〔しめじ	50g
水	80mL
マッシュルーム水煮缶	40g
食塩	小さじ1/4
コンソメ	1.2g
ドライパセリ	少々

## 作り方

### 【チキンライスの作り方】

- ①分量の米を洗米し、浸漬させる。
- ②鶏肉は、一口大に切る。玉ねぎ、人参は粗みじん切りにする。とうもろこし缶は水を切っておく。
- ③②の材料と【a】を①に入れ、炊き込む。

### 【きのこクリームソースの作り方】

- ①鍋にバターを溶かし、薄力粉をふり入れ弱火でホワイトルウを作る。温めた牛乳をすこしずつ加え、溶きのばす。
- ②しめじは分量の水でゆでる。
- ③①を②のゆで汁で溶きのばし、茹でたしめじと水気を切ったマッシュルームを入れ、塩、コンソメで味をととのえる。

### 【仕上げ】

- ①チキンライスを皿に盛り付け、きのこクリームソースをかけ、パセリをふりかける。

～POINT～