

《主食》 クリームソースかけピラフ



ケチャップライスにクリームソースをかけたこどもに人気のメニューです。
米粉でとろみをつけるのがポイントです。

▶材料（4人分）

ご飯	2 合分（約 630 g）
玉ねぎ	120 g
ベーコン（ウインナー・ムも可）	25 g
サラダ油/トマトケチャップ	小さじ 1/大さじ 4
塩・こしょう・コンソメ粉末	適量
玉ねぎ	140 g
鶏もも肉皮なし/ムネ肉	120 g/80 g
しめじ/ブロッコリー	60 g/60 g
サラダ油/白ワイン	小さじ 1/大さじ 1
塩・こしょう・コンソメ粉末	適量
牛乳/米粉	240ml/大さじ 2～
生クリーム	大さじ 3

▶作り方

- ① ケチャップライス用の玉ねぎはみじん切り、ベーコンは食べやすく切る。
 - ② 油で①の玉ねぎをじっくり炒め、さらにベーコンを炒めてケチャップ・調味料で味をつけ、ご飯に混ぜておく。
 - ③ クリームソース用の玉ねぎはスライス、鶏肉は小さめに切り、しめじとブロッコリーは小房に分けておく。
 - ④ 油で③の玉ねぎをじっくり炒め、さらに鶏肉、えびを炒め、しめじ、ワイン、調味料、牛乳を加える。
 - ⑤ 少し残しておいた牛乳で米粉を溶き、④に加えてとろみをつける。生クリームとゆでたブロッコリーを加え、②のケチャップライスにかける。
- *クリームソースのとろみはお好みで調整してください。