

# つくってみませんか？

## かんたん チキンドリア



### 《材 料》(4人分)

	鶏むね肉	100g
	玉ねぎ	100g
	マッシュルーム(缶)	
	.....	40g
	サラダ油	大さじ 2/3
A	小麦粉	大さじ2
	バター	大さじ1と 1/2
	牛乳	2カップ
	コンソメ	1/2 個(小 1/2)
	こしょう	少々
B	ご飯	400g
	トマトケチャップ	
	.....	70cc
	塗りバター	適宜
	チーズ	40g
	パセリ	少々

(1人分の栄養価 390 Kcal)

### 《作り方》

#### A 上からかけるホワイトソース

- ① 玉ねぎは 0.5 cmのくし型に  
鶏肉は 1.5 cmのそぎ切りにしてサラダ油で炒める。
- ② 玉ねぎが透きとおってきたらマッシュルームを炒める。
- ③ 火を止めて小麦粉、バターを加え木べらで粉っぽさがなくなるまで全体を混ぜ合わせる。
- ④ 火を止めたまま、牛乳を一度に加えたら木べらでダマにならないようにかきまぜ、コンソメ顆粒を加えて火をつける。
- ⑤ とろみがついたらこしょうで味を調える。

#### B ケチャップライス

- ⑥ あたたかいごはんにとマトケチャップを混ぜる。

#### AとBを合体

- ⑦ グラタン皿にバターを塗り、BにAをかけてチーズをちらし 230 度のオーブンで 10 分ほど焼く。パセリをふってできあがり。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)