

クイックドリア

調理時間 25 分

《 材 料 》

ほうれん草	1 束
鶏ささみ	2 本
玉ねぎ	1/2 個
クリームシチューの素	100g
水	700cc
豆乳	100cc
御飯	500g
マヨネーズ	大 1
ケチャップ	大 1
ウスターソース	大 1
塩	少々
コショウ	少々
チーズ	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量

《 作り方 》

玉ねぎは5～6mm幅にスライスし、ほうれん草は塩ゆでし、3～4cmの長さに切ります。鶏ささみはそぎ切りにし、塩コショウをしておきます。

鍋に水、玉ねぎ、鶏肉を入れ、火が通るまで煮込み、クリームシチューの素と豆乳を加え、さらに5分ほど煮込み、ソースに仕上げます。

器にアルミホイルを二重にはりこみ型取りして食器とします。

御飯にマヨネーズ、ケチャップ、ウスターソースをまぜ、アルミホイルで作った容器につめ、ほうれん草をのせソースをかけチーズとパン粉を振りかけ、200～220のオーブンで色よく焼き上げます。

【おいしさのヒミツ】

豆乳でおいしくヘルシーに。ごはんにもマヨネーズ等を加えると即席でおいしいドリアに仕上がります。

お料理上手メモ

アルミホイルで器をつくれば、片付けが簡単です。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
517 kcal	15.6 g	19.9 g	66.2 g	3.8 g