



だいとう キラキラ大東

パプリカライスのクリームソースがけ

レッツ♪ クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

<パプリカライス>

・白米…2合 ・酒…小さじ1

・パプリカ粉…小さじ半分

・塩…小さじ半分 ・バター…6g

<クリームソース>

・鶏もも肉(小間)…40g

・にんじん…2分の1本

・たまねぎ…2分の1個

・マッシュルーム(水煮)…40g

・シーフードミックス…140g

・酒…小さじ1

・油…小さじ半分

・水…1カップ

・がらスープの素…小さじ2

※ルウ※

・小麦粉…大さじ2

・バター…6g

・油…小さじ1

・牛乳…2分の1カップ

・白いんげん豆(水煮)…40g

・塩・こしょう…少々

つく かた 【作り方】

①白米に酒、パプリカ粉、塩、バターを加え、少しかために炊き上がる水加減で炊く。パプリカライス

②シーフードミックスは、凍ったまま酒をふりかけて火にかけ、酒蒸しにする。

③バター、油を熱し、小麦粉を炒め、ホワイトルウを作る。

④油を熱し、鶏肉を炒める。

⑤にんじん、たまねぎ、マッシュルームを加え、さらに炒める。

⑥水、がらスープの素を入れて、煮込む。

⑦野菜が煮えたら、ミキサーにかけてペースト状にした白いんげん豆、牛乳、ホワイトルウを入れて煮込む。

⑧塩・こしょうで味を整え、②を入れる。ソース

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 414キロカロリー

たんぱく質: 15.7グラム

脂肪: 6.7グラム

塩分: 2.1グラム