

キャロットライス&クリームソース



材料 4人分

【キャロットライス】

- 米・・・2合
- にんじん・・・小1本
- 玉ねぎ・・・1/4個
- A 塩・・・小さじ1/3
(2g)
- A こしょう・・・少々
- A コンソメ・・・小さじ1/2
(1.5g)
- A バター・・・8g

【クリームソース】

- ベーコン・・・2枚
- 玉ねぎ・・・1個
- ブロッコリー・・・冷凍4個分位
- ホールコーン・・・50g
- 水・・・1カップ
- 牛乳・・・1カップ
- 米粉・・・大さじ2と1/2
- バター・・・4g
- コンソメ・・・小さじ1/3
(1g)
- 塩・こしょう・・・少々

作り方

【キャロットライス】

1. 米を研ぎ、30分以上吸水させる。
2. にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。
3. 1にAを入れ軽く混ぜる。
4. 3の上に2のにんじんと玉ねぎをのせて混ぜずに炊く。
5. 炊き上がったら10分蒸らし、よく混ぜる。



キャロットライス

【クリームソース】

1. 玉ねぎは半分にして薄く切る。ブロッコリーはゆでて小さく切っておく。
2. フライパンにバターを入れ、ベーコンと玉ねぎを炒める。
3. ホールコーンを入れてさっと炒め、水を加える。
4. コンソメ、牛乳の順に加え、温まったところでえだ豆を加える。
5. 4に米粉を入れて弱火で混ぜながら煮る。
6. とろみがついたら、ブロッコリーを加え、味をみて塩・こしょうをふる。
7. お皿にキャロットライスを盛り付け、クリームソースをかける。

一口メモ

【キャロットライス】

- コンソメキューブ1個を使う場合は、塩は入れなくても丁度よい味になります。

【クリームソース】

- 米粉の代わりにシチューのルウやクリームコーン缶を使うとお手軽です。
 - お好みの野菜を使うのもおすすめです。
-