

米粉ホワイトソース・シチュー・ドリア・にんじん千切り

炒め

平成23年9月3日



米粉ホワイトソース

- < 材料 > 4人分
- ・牛乳 2カップ (1カップ 200cc)
 - ・バター 3切れ
 - ・米粉 大さじ2
 - ・塩 適量
 - ・コショウ (荒挽黒) 適量

作り方

- ① 鍋に牛乳、バター、米粉を入れ、泡だて器でよくかき混ぜながら、火にかける。
- ② とろみができるまでかき混ぜる。
- ③ 最後に、塩、コショウで味を整える。

シチュー

< 材 料 > 4人分

- ・とりモモ肉 1枚
- ・玉ねぎ 2個
- ・人 参 2個
- ・じゃがいも 2個
- ・ローリエ 1枚
- ・バター 2切れ
- ・米粉ホワイトソース 適量

作 り 方

- ① とりモモ肉を一口大に切る。塩、コショウを振り、サッと揉む。次に、小麦粉をとりモモ肉に付ける。
- ② 油で揚げるため、鍋に油を用意し準備をしておく。とりモモ肉を、熱した油に入れ、サッと揚げる。
- ③ 玉ねぎ、人参、じゃがいもを一口大に切る。次に鍋にバターを入れ、火を付ける。鍋が熱したら切った野菜を入れ、炒める。
- ④ 揚げたモモ肉を鍋に入る。次に、鍋に水を入れ、野菜が柔らかくなるまで、煮込む。
- ⑤ 煮込んだら、米粉ホワイトソースを入れ、塩、コショウで味を整える。

ドリア

< 材 料 > 4人分

- ・冷ごはん 4膳
- ・玉ねぎ 1個
- ・ベーコン 3~4枚
- ・にんにく 1片
- ・塩 適量
- ・コショウ（荒挽黒） 適量
- ・バター 2切れ
- ・米粉ホワイトソース

作 り 方

- ① にんにくをみじん切りにし、鍋にバターを入れ、にんにくを炒める。

- ② 玉ねぎを入れ炒め、その後、ベーコンを入れ炒める。
- ③ 冷ごはんを入れ炒め、塩、コショウで味を整える。
- ④ オーブンに入れてもよい器に、米粉ホワイトソースを少し入れ、その上に炒めたごはんを載せ、その上から、米粉ホワイトソースをかけて、オーブンに入れる。(ホワイトソースの上に、とろけるチーズを載せてもよい。)
- ⑤ キツネ色になるまで焼いて、出来上がり。

～ ちょっと材料が余ったら ～

人参の千切り炒め

< 材 料 > あまり物を使用します。

- ・人参
- ・じゃがいも
- ・いりごま (黒)
- ・調味料 (塩、コショウ、めんつゆ、一味)

作 り 方

- ① 人参、じゃがいもを、荒千切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、人参、じゃがいもを炒める。味付けにおいては、お好みで。塩、コショウ、めんつゆ、一味などで味付けする。