

◆ 料理名 彩り野菜のスピーディードリア

◆ 氏名 唯木 里美 (主婦)



◆ コメント

玉ねぎ、人参、コーンと地元で作られるシャキシャキ食感の野菜を使用しました。ピラフは炊飯器1つで、ホワイトソースは鍋1つで出来上がるスピーディな簡単ドリアです。牛乳とチーズで歯の土台となるカルシウムもたっぷりです。

◆ 4人分の材料

米・・・・・・・・・・・・ 1.5合
玉ねぎ・・・・・・・・ 1/2個
人参・・・・・・・・・・・・ 30g
★ コーン・・・・・・・・ 20g
ソーセージ・・・・・・・・ 1本
ケチャップ・・・・・・ 大さじ1.5
コンソメ・・・・・・・・ 1個
バター・・・・・・・・・・・・ 10g
牛乳・・・・・・・・・・・・ 250cc
小麦粉・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
☆ 片栗粉・・・・・・・・ 大さじ1/2
バター・・・・・・・・・・・・ 10g
コンソメ・・・・・・・・・・・・ 1/2個
こしょう・・・・・・・・ 少々
とろけるチーズ・・・・・・ 1枚
パセリ・・・・・・・・・・・・ 適量

◆ つくり方

- ① 米はとぎ、玉ねぎ、人参は角切り、ソーセージはイチョウ切りにしておく。
- ② ★の材料を全て炊飯器に入れ、通常の水加減で炊く。
- ③ ☆の材料を鍋(テフロンフライパン等)に入れ、混ぜながら弱火～中火でとろみがつくまで温める。
- ④ アルミカップに②のご飯を詰め、その上にホワイトソースをかけて、とろけるチーズを散らして、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

◆ 栄養士からのコメント

このドリアは乳製品から103mg(一人分)のカルシウムがとれます。乳製品のカルシウム吸収は効率的ですが、脂肪が気になる方は低脂肪乳の使用を。バターのコクで味の遜色はありません。人参量を増やしたり、夏ならミニトマトと一緒に炊いても美味しいです。