

チキンピラフ ホワイトソース

【1人分:631kcal】



材料(4人前)

精白米 …………… 400g
 水 …………… 440ml
 油 …………… 小さじ2
 コンソメ …………… 小さじ1/2
 塩 …………… ひとつまみ
 こしょう……………少々
 たまねぎ …………… 120g
 にんじん …………… 60g

鶏胸肉 …………… 200g
 マッシュルーム缶 ……80g
 油 …………… 小さじ1/2
 トマトケチャップ ……60g
 タバスコ ……………少々

マーガリン …………… 大さじ2
 薄力粉 …………… 大さじ2
 水 …………… 200ml
 牛乳 …………… 200ml
 コンソメ …………… 小さじ1/2
 塩 …………… ひとつまみ
 こしょう……………少々
 グリンピース …………… 20g

作り方

- ①米は洗米し、水気を切り、浸漬する。
- ②にんじんは角切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ③浸漬した米に②と油・コンソメ・塩・こしょうを加えて炊く。
- ④鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
マッシュルーム缶は開缶し、水気を切っておく。
- ⑤鍋に油を熱し、鶏肉とマッシュルームを炒める。
完全に火が通ったら、ケチャップ・タバスコを加える。
- ⑥炊きあがったご飯に⑤の炒めた具を入れて混ぜる。

〈ホワイトソース〉

- ⑥水に牛乳・コンソメを加えて温め、ストックを作る。
- ⑦フライパンにマーガリンを溶かし、薄力粉を加えてなじませる。
- ⑧①のストックを少しずつ加え、ダマにならないようによく混ぜる。
ストックを全て入れ、塩・こしょうで調味する。

〈トッピング〉

- ⑨冷凍のグリンピースは沸騰したお湯でさっと茹で、冷水で色止めする。
- ⑩皿にチキンピラフを盛り、ホワイトソースをかける。
中央にグリンピースを飾る。

～POINT～