

# 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～