

# シーフード ドリア

【1人分:596kcal】



## 材料(4人前)

精白米 …………… 360g  
 水 ……………390ml  
 人参 …………… 40g  
 たまねぎ …………… 1/2個  
 油 …………… 大さじ1/2  
 コンソメ ……………少々  
 食塩 …………… ひとつまみ  
 こしょう……………少々

シーフードミックス … 180g  
 マッシュルーム缶 …… 80g  
 油 …………… 小さじ1/2  
 トマトケチャップ … 大さじ4  
 タバスコ ……………少々

ソフトマーガリン … 大さじ2  
 薄力粉 …………… 大さじ2  
 水 ……………260ml  
 牛乳 ……………200ml  
 スkimミルク …… 大さじ1  
 コンソメ ……………少々  
 食塩 …………… 小さじ1/2  
 こしょう……………少々

ピザ用チーズ …………… 40g  
 ドライパセリ…………… 適量

## 作り方

- ①米は洗米し、分量の水で浸漬する。
- ②人参は角切りにする。
- ③①の浸漬した米に、人参・たまねぎ・油・コンソメ・塩・こしょうを加えて炊く。
- ④シーフードミックスは解凍する。  
〈ホワイトソース〉
- ⑤鍋に分量の水を入れ、弱火でスキムミルクを溶かす。  
牛乳・コンソメを加え、ストックを作る。
- ⑥別の鍋にマーガリンを溶かす。  
小麦粉を振り入れ、マーガリンと小麦粉を炒めてなじませる。
- ⑦⑥に⑤のストックを少しずつ加え、ダマにならないように注意しながらストックを数回に分けて加える。
- ⑧塩・こしょうを加える。  
〈具〉
- ⑨鍋に油を熱し、シーフードミックス・マッシュルームを炒め、  
トマトケチャップとタバスコで調味する。
- ⑩炊き上がったご飯に⑨を混ぜる。  
〈仕上げ〉
- ⑪グラタン皿に⑩のご飯を盛り、ホワイトソースをかける。
- ⑫チーズをかけて、オーブン240℃で5分焼く。
- ⑬焼き上がったグラタンにパセリをふる。

## ～POINT～

- ・ホワイトソースを焦がさず、白く仕上げる。