

キャロットライス 米粉のえびクリームソースがけ

～米粉で簡単ホワイトソース～



材料(4人分)

こめ 米	280g
むぎ 麦	24g
にんじん(みじん)	120g(1本)
しお 塩	1g
こしょう	少々
あぶら 油	適量
とり 鶏もも肉(小角)	60g
たまねぎ(1cm角)	170g(小1個)
マッシュルーム(スライス)	35g
むきえび	80g
しろ 白ワイン(酒でも可)	適量
こめ 米粉	30g(大さじ3と小さじ1)
ぎゅうにゅう 牛乳	200ml
しお 塩・こしょう	適量
なま 生クリーム	5g(小さじ1)
とり バター	5g(小さじ1強)
とり 鶏ガラスープ	150ml

作り方

- 【1】 米・麦は洗って400ccの水に30分浸水させておき、炊飯直前ににんじんと塩・こしょうを入れて炊く。
- 【2】 えびは白ワインをふりかけておく。
- 【3】 フライパンに適量の油を熱し、鶏肉・玉ねぎをよく炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、マッシュルーム・えびを加える。
- 【4】 鶏ガラスープを加え、一煮立ちさせたら牛乳で溶いた米粉を加え、とろみができるまで混ぜながら加熱する。
- 【5】 とろみがついてきたら仕上げに生クリームとバターを加えて、塩こしょうで味を調える。
- 【6】 炊けたキャロットライスにホワイトソースをかける。