



大きな★えびドリア

鍋1つで手軽に作れる、栄養満点な一品です。
天板ごと食卓へ、パーティー料理にもおすすめです。

カロリー
188kcal
(1人分)

全量を6人分とした
場合の1人分

調理
時間
約50分

米の給水時間除く



材 料 材料(4~6人分)

【パセリライス】

- 米……………2合
- バター……………15g
- パセリ(葉先)6g
- 固形スープ……………1個
- 塩……………小さじ1/3

【焼き上げ】

- バター(天板用)……………適量
- 溶けるチーズ……………100g

【ソース】

- 玉ねぎ……………1/2個
- にんじん……………80g
- 小松菜……………100g
- えび(殻つき・無頭)25尾

<A>

- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- 薄力粉……………大さじ2
- バター……………30g
- 牛乳……………150cc
- 生クリーム……………大さじ2
- 塩こしょう……………少々

作り方

パセリライスを作る

- 1 米は洗ってざるにあげ30分おいておく。パセリはみじん切りにする。
- 2 炊飯器に米を入れて、2合の水加減にし、小さくちぎったバター、パセリ、固形スープ、塩を上において、炊く。
- 3 炊きあがったら全体を切るように混ぜる。



ソースを作る

- 1 玉ねぎは薄いくし型に、にんじんは薄い半月切りに、小松菜は3cmに切る。
- 2 えびは殻をむいて、背わたを取り、<A>の材料をまぶして粉っぽさが無くなるまで、優しくもむ。



焼き上げる

- 3 鍋にバターを熱し、玉ねぎとにんじん、えびを炒める。
- 4 えびの表面の色が変わったら、小松菜を加えてさっと炒める。
- 5 牛乳と生クリームを加えて、とろみがつくまで中火でじっくり煮立てる。塩こしょうで味を整える。
- 1 オープンの天板にバターを塗り、パセリライスを広げる。
- 2 パセリライスの上にソースをかけ、その上に溶けるチーズをちらす。
- 3 オープンの上段に入れて220度で5分焼く。



栄養価

牛乳とチーズたっぷりでカルシウム満点!えびのたんぱく質や野菜のビタミン類がさらにその吸収を高めます。成長期のお子さんにピッタリです♪

ワンポイントアドバイス

- パセリライスを炊いている間にソースを作ると効率が良いですよ。
- 天板ごと食卓にすすめてください♪もちろん、好きなキャセロールに分けて焼いていただいてもOKです。

プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。