

2011.11.26 (土)

土曜ランチの日

さかえまち児童館 585-8281

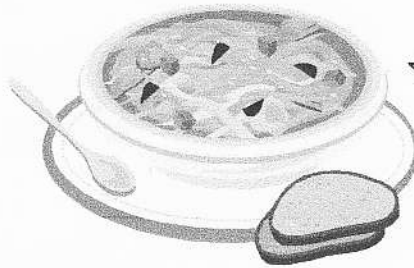
チキンドリア

～ホワイトソースを作ろう!!～

ホワイトソース

(材料 3人分)

- ・バター 30g
- ・薄力粉 大3
- ・牛乳 400cc
- ・コンソメ 1個



ホワイトソースを
マスターすれば
グラタンやシチュー
もできるよ☆

(作り方)

- ① なべをあたため、バターをとかす
- ② バターがとけたら、薄力粉を加えてゴムベラで手早く混ぜる
- ③ 粉っぽさがなくなり、全体に混ざったら牛乳を数回に分けて混ぜ、コンソメを加える
- ④ 焦げ付かないように、ゴムベラでドロツとしてくるまで混ぜて完成

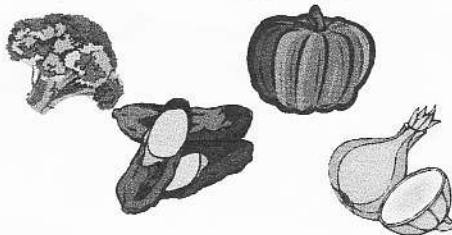
チキンライス

(材料 3人分)

- ・ごはん 適量
- ・たまねぎ 1個
- ・マッシュルーム 適量
- ・鶏もも肉 約200g
- ・チーズ 適量
- ・バター 適量
- ・ケチャップ 適量
- ・塩・こしょう 少々

トッピング

かぼちゃ・さつまいも
ブロッコリー などなど



- ① たまねぎをみじん切りにし、しめじをさく
- ② フライパンに鶏肉→たまねぎ→マッシュルーム→しめじを入れ炒める
- ③ 鶏肉に火が通ったら、ごはんを加えてケチャップで味付けをする
- ④ グラタン皿にチキンライスを盛り付けて、ホワイトソースをかけて、とろけるチーズをたっぷりのせて、オーブンで焼き色がついたら出来上がり