



赤味噌チキンドリア

(アレンジ元レシピ：中村 虹ドリア)

＜作り方＞



＜材料＞（2人分）

玉ねぎ	半分	顆粒コンソメ	小さじ1
人参	4分の1	塩胡椒	少々
ほうれん草	1/2袋	チーズ	適量
ごはん	270g	大葉	適量
(お茶碗 2杯)		〈ホワイトソース〉	
鶏胸肉	150g	牛乳	300cc
赤味噌	大さじ1	バター	20g
砂糖	大さじ2	薄力粉	大さじ2
みりん	大さじ2	塩胡椒	少々

1. 玉ねぎ、人参はみじん切り、ほうれん草は3センチぐらいに切る、鶏肉は一口大に切る、大葉は千切り。赤味噌と砂糖はみりんとよく混ぜ合わせる。
2. フライパンに油を軽く引き玉ねぎ、人参、鶏肉を塩胡椒で炒める。炒まったらバターを加え溶け始めたら薄力粉を入れる。牛乳を少しずつダマにならない様に加え混ぜる。顆粒コンソメを入れる。みりんで混ぜておいた赤味噌を加える。ほうれん草を入れ、少し火が通ったらご飯を入れる。
3. 耐熱容器に入れ、チーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼く。最後に千切りの大葉をのせたら完成。