

# ライスグラタン

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生の北条米	80	297	0.2	4	13	Tr
玉ねぎ	50	19	0.5	75	17	0
バター	7	52	Tr	2	1	0.1
水	100	-	-	-	-	-
酒	10	11	Tr	Tr	1	0
塩こしょう	少々	-	-	-	-	-
でんぷん薄力粉	20	72	0.1	2	9	0
水	100	-	-	-	-	-
生クリーム	20	87	0.4	16	10	Tr
バター	10	75	0.1	3	2	0.2
固形スープの素	2	5	0.1	4	2	0.9
鶏肉	30	60	4.9	81	48	Tr
マッシュルーム缶	20	3	0.7	17	11	0.2
サラダ油	6	55	0	Tr	Tr	0
塩こしょう	少々	-	-	-	-	-
合計		736	7	204	114	1.4

## 【 作り方 】

(バターライスをつくる)

フライパンにバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎを炒める。しんなりしたら、でんぷん米を加えて炒める。

炊飯器の内釜に移し、水、酒、塩こしょうを加えて軽く混ぜ、炊飯する。炊き上がったら良くかき混ぜておく。

(ホワイトソースと具を作る)

鶏肉をさいの目に切り、マッシュルームは薄切りにしてサラダ油で炒める。

の材料を鍋に入れ、よく混ぜ合わせてから火をつける。手早く混ぜながらトロミがついたら火からおろして を混ぜる。

(仕上げ)

耐熱容器に薄くホワイトソースを塗り、 のバターライスを盛る。具をのせてホワイトソースをかけて180 のオーブンで焼く。



《ワンポイントアドバイス》

お好みでパン粉、粉チーズ、バター少々を乗せてから焼いてもOK

オーブンの代わりにトースターでも焼けます。

(同じレシピを普通の精白米でつくると エネルギー725kcalたんぱく質13.2になります)

(さとうさんのレシピ20020601のアレンジ)

