

給食レシピ グレード3☆☆☆



牛乳レシピ！チキンクリームライス

【材料】 (4人分)

- ・鶏肉 100g … 一口大
- ・玉ねぎ 1個 … スライス
- ・きのこ 30g … 一口 or 千切
- ・サラダ油 小さじ1
- ・水 1カップ
- ・固形コンソメ 1/2個
- ・塩 小さじ2/3
- ・こしょう 少々

〈ベシャメルソース〉

- ・薄力粉 30g
- ・バター 30g
- ・牛乳 1.5カップ (約320g)
…人肌程度に温めておく



〈キャロットライス〉

- ・米 + 水 2合分
- ・にんじん 40g …みじん切り
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・バター 小さじ2

【作り方】

- ① キャロットライスは、米の上に調味料とにんじんをのせ、一緒に炊く。
- ② 〈ソース〉 バターを溶かし、薄力粉をふるいながら加えて、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を10回くらいに分けて加え、その都度よくかき混ぜて火にかける。
- ③ 鍋にサラダ油を加え、肉と玉ねぎを炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、きのこ・水・コンソメを加え、玉ねぎが透明になるまで煮る。
- ⑤ 鍋に②のベシャメルソース・塩・こしょうを加え、軽くとろみがついたら完成。

②小麦粉の焦げつき注意

②牛乳は少しずつ

⑤とろみは煮ながら調整

ライスにたっぷりかけよう



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント】

- ・給食ではマッシュルーム缶を使いますが、お好みのきのこで構いません。
- ・⑤で下茹でしたエビを加えれば、エビクリームライスになります。
- ・茹でたパンネにチキンクリームソースとチーズをのせて焼けば、簡単グラタンの完成！

【ひとことメモ】



消費が呼びかけられている牛乳を使ったレシピです。ベシャメルソースに少し時間がかかりますが、あとは炒めて煮るだけで完成します。カルシウム補給におすすめの一品です。