



キャロットライスの小松菜ソース

材料(4人分)

【キャロットライス】	
・米	3合 (450g)
・水 (Aと合わせて)	540cc
A	
〔・にんじんジュース	1カップ (200cc)
・白ワイン	小さじ1 (5g)
・コンソメ	1個 (5g)
・バター	18g
【小松菜ソース】	
・にんにく (みじん切り)	ひとかけ (5g)
・玉ねぎ (1cm角切り)	1個 (200g)
・にんじん (1cm角切り)	1/3本 (70g)
・しめじ (小房にわける)	1パック (100g)
・鶏もも肉 (1cm角)	150g
・小松菜 (1cmに切る)	1/2束 (100g)
・サラダ油	小さじ1/2 (2g)
・塩	小さじ1/2 (3g)
・こしょう	少々

B	ホワイトソース	
[・バター	30g
	・小麦粉	大さじ3 (27g)
	・牛乳	2カップ (400cc)
C	ブイヨン	
[・水	1カップ (200 cc)
	・コンソメ	2個 (10 g)

手順

【キャロットライス】

①A と水を合わせて、バターを入れてご飯を炊く。

【小松菜ソース】

①小松菜はゆでる。

②油を熱し、にんにく、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、しめじを炒める。

③ブイヨンを加える。

④ひと煮立ちしたら、ホワイトソースを加え煮込む。

※ホワイトソースは市販のものだと簡単につくれます。

⑤塩、こしょうで調味し、小松菜を加える。

◆キャロットライスに小松菜ソースをかける。