



# きのこクリームライス



(材料) 4人分

- えのき 1/2 袋
- にんじん 1/3 本
- バター 大さじ 4
- コンソメスープ カップ 1
- しめじ 1/2 袋
- 玉ねぎ 1/2 個
- 小麦粉 大さじ 4
- 塩、こしょう 少々
- エリンギ 1/2 本
- 鶏もも肉 1 枚 (約 150g)
- 牛乳 カップ 1
- ごはん 4 皿分
- 油 少々
- パセリ (お好みで) 少々

(作り方)

- ①鍋でホワイトソースを作る。弱火でバターを熱して小麦粉を炒め、牛乳とコンソメスープを少しずつ入れだまにならないようよく混ぜる。塩こしょうで味を調える。
- ②きのこ類は食べやすい大きさに切る。  
玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。鶏肉は一口大にし、塩こしょうをする。
- ③鍋で油を熱して玉ねぎとにんじんを炒め、鶏肉ときのこ類を加えてよく炒める。
- ③①と③を合わせる。皿にご飯を盛り、ルーをかけて出来上がり♪

(パセリはお好みでかけてください。)

さくらぎこぱん