



主菜

あさりとえのきのドリア



レシピ考案者 後藤江里子



エネルギー	682 kcal
タンパク質	28.1 g
カルシウム	471 mg
食塩相当量	2.7g



<工夫点・料理のポイント>不足しがちな鉄分をおいしくとれるレシピです。牛乳を入れてから、とろみがつくまで丁寧に混ぜてください。



材料 2人分量 (g)

作り方 調理時間 30分

- オリーブ油 小さじ2強(12g)
- 玉葱 180g
- 人参 20g
- あさりむき身 80g
- えのきたけ 20g
- 枝豆むき身 10g
- 小麦粉 大さじ2強(18g)
- 牛乳 320cc
- 顆粒コンソメ 大さじ1/2(4g)
- 塩 小さじ1/4(1.5g)
- ごはん(炊いたもの) 320g
- とろけるチーズ 60g

- ① 玉葱は薄切り、人参は千切り、えのきたけは1cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、玉葱を炒める。しんなりしてきたら人参を入れ、玉葱があめ色になるまで炒める。
- ③ あさり、えのきたけを入れて軽く混ぜ、小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 牛乳、コンソメ、塩を入れ、軽くとろみがつくまで丁寧に混ぜながら加熱する。
- ⑤ ごはんと枝豆を加えて混ぜ、器に移す。
- ⑥ チーズをのせてオーブントースターで焼き目が付くまで焼く。

※冷凍のあさりを使う時は、塩水で解凍しておくとしんがプリプリになっておいしいです。