

食堂担当者様各位

令和3年10月吉日

エビクリームライス

人参・バターを使用したキャロットライスに
えびやきのこが入ったホワイトソースをかけます。

本社から来る材料	1人分	用意・発注する材料	1人分
にんじん	20 g	精白米(炊き込み版)	100 g
無塩バター	2 g	水(炊き込み版)	いつもの水の分量
玉ねぎ	50 g	ごはん(混ぜ込み版)	200 g
鶏もも肉	40 g	★料理酒	3 g
小エビ	35 g	★食塩	0.5 g
混ぜきのこ	30 g	ブイヨン	1 g
クリームシチューフレーク	20 g	水	150 g
牛乳	50 g	パセリ粉	適量

<作り方>

◇キャロットライスをつくる

【炊き込み】

- ① 炊飯器に洗った精白米、★の調味料、水を入れ、上からにんじん・バターをのせ炊く

【混ぜ込み】

- ② 鍋にバターをいれ、にんじん・★の調味料を加え、火が通るまで炒める
 ③ 炊いたご飯に②をいれ混ぜ合わせる
 ④ 鍋に油をしき、鶏肉、小エビ、玉ねぎ、混ぜきのこの順に加え炒める
 ⑤ ある程度火が通ったら水、ブイヨンを加え弱火で10-15分程煮込む
 ⑥ クリームシチューフレークを溶かしていれ最後に牛乳を加え、全体がなじんだら火を止める
 ※焦げないように注意してください

<盛り付け・提供方法>

- ⑦ お皿にキャロットライスを盛り、⑥のクリームシチューをかける
 ⑧ 最後にパセリ粉をかけ完成

