

キャロットライスのクリームソース添え <1人分：507キロカロリー>

～ 材料（4人分）～

米	280 g
にんじん	1/2 本
キャロットジュース	120 ml
水	150 ml
バター	大さじ 1 弱
固形スープの素	1 個
ローリエ	1 枚
グリーンピース	20 g
あればエンゼル型 〈クリームソース〉	
鶏むね肉	大 1 枚
玉ねぎ	1 個
塩・こしょう	少々
しめじ	1/2 パック
ブロッコリー	1/2 個
バター	大さじ 2 弱
小麦粉	大さじ 2
牛乳	100 ml
固形スープの素	1 個
生クリーム	50 ml

〈キャロットライスの作り方〉

- ・米：炊く 30 分程前に研ぎ、ザルにあげて水気を切る。
- ・にんじん：すりおろす。
- ・グリーンピース：熱湯にくぐらせる。

- ① 炊飯器に、米・にんじん・キャロットジュース・水・バター・固形スープの素・ローリエを入れて炊く。
- ② 炊き上がったらローリエを取り出し、グリーンピースを混ぜる。
- ③ エンゼル型でリング状にし、大きめの皿に盛る。

〈クリームソースの作り方〉

- ・鶏肉：1 cm 角に切り、塩・こしょうをふる。
- ・玉ねぎ：1 cm 角に切る。
- ・しめじ：石づきを除いてバラバラにほぐす。
- ・ブロッコリー：小房に分け、硬めにゆでる。

- ① 鍋にバターを溶かし、鶏肉と玉ねぎを炒める。（焦がさないように）
- ② 小麦粉を入れてよく混ぜ、牛乳と固形スープの素を加える。木べらで混ぜながら煮立て、しめじを加えて 12～13 分煮る。
- ③ 生クリームとブロッコリーを加えてひと混ぜし、火を止める。
- ④ キャロットライスの中央にクリームソースを詰めてできあがり。

