

牡蠣のホワイトドリア

5人分

材料

- 牡蠣 (生ガキ) 一パック
(ピラフ用)
 - 玉葱 四分の1
 - 人参 3分の1コ
 - 長ネギ 一本
 - バター 適量
 - 白だし 適量
(ホワイトソース)
 - 玉葱 四分の3
 - 人参 三分の2
 - しめじ 半束
 - 鶏肉 もも一枚
 - バター 大7
 - 小麦粉又は米粉 大7
 - 牛乳 500cc
 - とろけるチーズ 適量
 - コンソメ2個
- 塩
胡椒

☆作り方

牡蠣は少量の大根おろしとともにボールで水洗いします

野菜はピラフ用はみじん切り

玉葱細切り人参半月切り、しめじは額をVカット

鶏肉は一口大の半分にカットしておきます。

1 ピラフを作ります

バターでピラフ用の野菜を炒めます。

しんなりして玉ねぎが透明に変わったら、ご飯を加えて、炒めます

だし白を加えて味を調えます

2 ホワイトソースをつくります

バター大7と野菜類をフライパンに入れて炒めます。

塩コショウを加え、野菜がしんなりしたら、すこしずつ小麦粉を加えて弱火でしっかり炒めます。

そこに牛乳をダマにならないように少しずつ加えていきます。

コンソメ加えてとろみが出るまで煮込みます

3 1のピラフを真ん中が山になるように敷き、その上に牡蠣をならべ、2のホワイトソースを加えます。

最後にたっぷりにとろけるチーズをのせます

250度のオーブンで25分焼きます。

☆作るポイント

*ダマにならないように牛乳は少しずつ加えてください

*オーブンはご家庭によって違うので温度、時間を調整してください。

*野菜は冷蔵庫にある残り物でOKです。

*ピラフはCOOPの冷凍ピラフ等や炊飯器で簡単ピラフを作成して代用してもOKです

また、カレーピラフにしても味編出来ておいしいですよ！

*バターはマーガリンに、牛乳は豆乳に、小麦粉は米粉でも代用できます

その際は沸騰させないようにお願いします

☆食べ方。感想

チーズはたっぷりが美味しいです。

家にある材料で簡単にできます。

ホワイトソースもこの方法なら、簡単に失敗せず作れます。

是非作ってみてください！