



優秀賞



調理時間
60分

坂井 俊さん

チーズおこげのクリームあんかけ

材料(4人分)

作り方

【チーズおこげ】

1 クッキングシートを平皿に敷き、スライスチーズ1枚につき、50gずつごはんをチーズの上に薄く伸ばす。

2 1を1枚当たりレンジ(600W)で3分加熱する。(端がやや色づくくらい)

3 フライパンにごま油を入れ、2でできたものの両面を色づくまで加熱する。

【クリームあん】

1 キャベツ、豚肉は一口サイズに、ニンジンとタケノコは3cm程度の短冊切りにし、小松菜は葉と茎に分け、一口サイズに切る。

2 フライパンに油をしき、豚肉→ニンジン→キャベツ・小松菜の茎→タケノコ・えびの順で火を通す。

3 2に鶏がらスープと調味液を入れ、ひと煮立ちさせる。

4 3に小松菜の葉を入れ、次に生クリームと牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。

5 最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

6 食べる直前に5のクリームあんをチーズおこげにかけて完成。

【チーズおこげ】

スライスチーズ(とろけるタイプ) … 10枚
ごはん … 500g
ごま油 … 大さじ3

【クリームあん】

キャベツ … 1/4玉
ニンジン … 1本
タケノコの水煮 … 1本
小松菜 … 2株
豚肉(うす切り) … 200g
ポイルむきえび … 150g
サラダ油 … 適量

《鶏がらスープ》

水 … 200cc
鶏がらスープの素(顆粒) … 大さじ1

《調味液》

みりん … 大さじ2
酒 … 大さじ2
塩 … 2.1g
オイスターソース … 小さじ2

生クリーム … 20cc
牛乳 … 80cc
水溶き片栗粉 … 適量

..... アレンジ!

●盛り付けるとき、クリームあんをチーズおこげの半分にかけて、チーズおこげのカリカリ食感を楽しみながら食べるのもおすすめ。