

調理時間
60分

とろ~りきんちゃく包み ~ミルクソースがけ~

作り方

- 1 にんじん、しめじをさいの目切りにし、コーンとグリーンピースを合わせてバターで炒める。
- 2 1にご飯を加えてさらに炒め、甜麵醬、しょうゆ、塩、こしょうで味付けする。
- 3 油抜きした小揚げを半分にカットして袋状に裂く。袋状にした小揚げの中にチーズと2のバターライス詰め込み、つまようじで袋を閉じる。
- 4 鍋に牛乳と水を火にかけ、めんつゆとブイヨン・塩・こしょうで味付けする。
3のきんちゃく包みを入れ、軽く煮込む。
- 5 仕上げに乾燥パセリをちりばめる。

POINT

- リゾット風バターライスと牛乳ベースのスープの相性はバッチリ!
- ミルクソースに水溶き片栗粉でとろみをつけてもよい。

高木 洋旗さん

材料(4人分)

ご飯	250g
にんじん	小1/2個
しめじ	20g
コーン(水煮)	50g
グリーンピース(水煮)	30g
バター	30g
甜麵醬(テンメンジャン)	少々
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
小揚げ	4枚
ピザ用チーズ	160g
牛乳	400ml
水	200ml
めんつゆ	小さじ2
ブイヨン	少々
塩・こしょう	少々
乾燥パセリ	少々