

クリームライス（３人分）

【コンソメご飯】

米	1.5 合
市販のコンソメスープの素	お好み
にんじん（みじんぎり）	2 5 g

【A:ソース】

油	小さじ 1
たまねぎ	1 5 0 g
鶏こま肉（シーフードミックスなどでも可）	1 4 0 g
（下味）酒または白ワイン	少々
マッシュルームまたはしめじ	3 0 g
にんじん（いちょう）	2 0 g
コンソメスープ	1 6 0 m l
塩（コンソメの塩味をみて調整）	1～3 g
こしょう	少々

【B:ルウ】

バター	3 0 g
小麦粉	2 8 g
牛乳（軽くあたためておく）	1 8 0 m l

【仕上げ用】

パセリ	少々
※ゆでたグリーンピース等でも可	

1. 米にコンソメとにんじんを入れ炊飯器で炊く。
2. 鍋に油をひき、たまねぎと鶏肉、残りの材料を炒めコンソメスープを加えて塩こしょうで味付けする。
※この段階では塩味は薄めにしておく。
3. 2 とは別の鍋でBの小麦粉とバターを炒めルウを作る。
4. 温めた牛乳を少量ずつ加えのばしていく。
5. 2 の鍋に 4 のルウを加えて軽く煮込む。
6. 味を見て塩こしょう（分量外）で味をととのえる。
7. お皿にコンソメライスを盛り付け6をかけてパセリなどを飾り付けて完成。

