

こめ粉を使ったカンタン シーフードドリア



材 料 2人分

米粉	大さじ 3	シーフードミックス	150 g
牛乳	300cc	ご飯	2 杯分
バター	大さじ 1	パルメザンチーズ	適量
玉ねぎ	中 1/2 個	パセリ	少々
塩・こしょう	少々		

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、熱したフライパンにバターをひいて、きつね色になるまで炒める。(中火～弱火)
- ② ①に米粉をまぶし、木ベラでゆっくり混ぜながら牛乳を加え、塩こしょうで味を調え、とろみがついてくるまで煮て、ホワイトソースをつくる。(弱火)
- ③ 別のフライパンにシーフードミックスを炒め、ご飯を加えて塩こしょうで味を調える。
- ④ グラタン皿の内側にバターを薄くぬり③のご飯を入れ、ホワイトソース、チーズ、パセリをかけて、オーブンで色よく焦げ目がつくまで焼く。