



カレードリア



材料（2人分）

材量名	数量
鶏もも肉	150g
炒め玉ねぎ	40g
牛乳	1/2カップ（100cc）
水	1カップ（200cc）
カレールウ	約40g
バター（炒め用）	10g
味付け塩こしょう	少々
ご飯	150g
ピザ用チーズ	50g
ゆで卵	2個
バター（グラタン皿）	適量
パセリ	少々

作り方

- 【1】 鶏もも肉はひと口大の大きさに切り、味付け塩こしょうを振ります。
- 【2】 鍋でバターを熱し、鶏もも肉の表面が白っぽくなるまで炒めます。
- 【3】 ②に炒め玉ねぎ、牛乳と水を入れ、弱火で約5分間煮込みます。
- 【4】 一度火を止め、カレールウを入れて溶かし、とろみがつくまで再び弱火にかけます。
- 【5】 バターを塗ったグラタン皿にご飯を入れて④のソースをかけ、ゆで卵をのせてチーズを散らします。
- 【6】 あらかじめ温めておいたオーブントースターで焦げ目がつくまで約5分間焼きます。
- 【7】 最後に、お好みでパセリを振りかけて完成です。

