

くらしの炎 vol.177

炎でかんたんクッキング
レシピ「えびのドリア」

【特集】忙しい毎日でもガスならゆとりある時間がつくれます

企業さま紹介
仙台湯処 サンピアの湯

読者プレゼント
サンピアの湯「ご入浴回数券」



材料(2人分) 約738kcal(1人当たり)

調理時間
約25分



- パナメイえび 8~10尾
- サラダ油……大さじ1
- 塩……小さじ1/2
- ホワイトソース
 - たまねぎ……1/2コ
 - バター……15g
 - 米粉(または薄力粉) 大さじ3
 - 牛乳……400cc
- バターライス
 - 温かいご飯……2膳分
 - バター……20g
 - 塩……ふたつまみ
 - 白コショウ……少々
- ピザ用チーズ……60g

えびのドリア



【からだぽかぽかあったかメニュー!】

えびたっぷりの濃厚なホワイトソースとチーズが絶妙に絡み合った贅沢な味わいのえびドリア。一度食べたらずみつきになる美味しさです。

作り方

- えびの下準備をする**
えびは殻を剥き、背に切り込みを入れて背ワタを除く。
⚡**剣先(尾の尖った部分)の殻を先に外すと、尾の身が抜けやすくなります。**
湯(800cc程度)を沸かし、塩とサラダ油を加えてえびをさっと茹でる。
⚡**塩とサラダ油を入れた湯で下茹ですると、えびのうまみを逃がさずぷりっと仕上がります。**
- ホワイトソースを作る**
たまねぎは薄切りにする。小鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。しんなりしてきたら米粉を加えてなじませる。
⚡**薄力粉を使う場合は、ダマになりやすいので振ってから加えます。**
牛乳を一気に加えて、混ぜながら煮る。とろみがついてきたら(A)を加えて、弱めの中火で5分煮る。(タイマー機能使用)
1のえびを加えてさっと混ぜる。
- 仕上げ**
耐熱皿にバターライス用のバターを薄く塗る。残りのバター、塩、白コショウを温かいご飯に混ぜ、皿に分け入れる。ホワイトソースをかけ、チーズをのせる。
⚡**両面焼きグリル上下強火で5~6分程、焼き目がつくまで焼く。**
⚡**顆粒えびだしが無い場合は、顆粒コンソメで代用してもかまいません。**
⚡**市販のえび(下処理済)を用意すると、より簡単に作れます。**



ガス局料理教室に参加してみませんか?
親子教室も開催しています! 詳しくはガス局ホームページをご確認ください。