



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## おいしくたんぱく質を摂ろう! ささみのクリームドリア



**たんぱく質  
 を摂ろう**  
※  
 1皿で1日に必要な摂取量の  
 半分以上が摂れるメニュー  
 たんぱく質量  
**29.7g**

※日本人の食事摂取基準より、一般の人が必要とするたんぱく質の量は体重1kgあたり0.8g程度とされ、体重が60kgの人は1日あたり48g程度が目安とされています。

一人あたりのエネルギー <b>608kcal</b>	食塩相当量 <b>2.4g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

鶏肉 ささみ……………2本  
 玉ねぎ……………1/4個  
 ぶなしめじ……………1/2袋  
 ブロccoli……………6房  
 バター……………20g  
 薄力粉……………大さじ2  
 牛乳……………300ml  
 A [ コンソメ(顆粒)……………小さじ1  
     塩・こしょう……………少々  
 コーン缶……………大さじ2  
 ごはん……………300g  
 ケチャップ……………大さじ3  
 ピザ用チーズ……………30g  
 パセリ……………適量

### ■作り方

- ① ささみは筋を取り、食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは小房に分ける
- ② ブロccoliは小房に分け、600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ③ フライパンにバターを中火で熱し①②を炒め、ささみの色が変わったら薄力粉を加え、弱火でさらに1分程度炒める
- ④ ③に牛乳を3回に分けて加え、その都度よく混ぜる
- ⑤ ④にAを加え、とろみが付くまで中火で煮てからコーンを加え混ぜ合わせる
- ⑥ ごはんにケチャップを混ぜ、耐熱皿に入れて⑤をかけ、チーズをのせる
- ⑦ トースターでこんがり焼き色をつけ、パセリをふる

cooking memo