



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.



豆腐を使ったホワイトソースベースで！
きのこ豆腐のかさ増しドリア



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
574kcal	2.4 g	約30分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

生しいたけ……………4個
えのきたけ……………100g
エリンギ……………100g
鶏肉 むね……………1枚
ブロッコリー……………100g
塩・こしょう……………少々
A 豆腐（絹）……………150g
みそ……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
有塩バター……………5g
しょうゆ……………小さじ1
あたたかいご飯……………140g
サラダ油……………大さじ1
ピザ用チーズ……………30g
粗挽き黒こしょう……………少々

■作り方

- ①しいたけ、えのきたけ、エリンギは粗みじん切りにする
- ②鶏肉はそぎ切りにし、塩・こしょうをする
- ③ブロッコリーは小房に分ける
- ④Aを滑らかになるまで混ぜ合わせる
- ⑤フライパンにバターを熱し①を入れ、しょうゆを加えて炒める
- ⑥ご飯に⑤を混ぜ、グラタン皿に入れる
- ⑦⑥のフライパンを軽く拭き取り、サラダ油を熱し②を入れ、火が通るまで焼いたら③を加え、④を入れて良く混ぜ合わせる
- ⑧⑦に⑦をかけてチーズをのせ、トースターで焼き色が付くまで焼き、黒こしょうをふる

cooking memo