**ホワイトカレーアレンジレシピコンテスト応募レシピ13**

|  |  |
| --- | --- |
| フリガナ | ホワイカレードリア |
| 料理名 | ホワイトカレードリア |
| 〈料理の紹介〉コンセプトとセールスポイントなど |  |
| 主な食材 | 白米、八雲の牛乳、八雲のホタテ、むきえび、八雲の玉ねぎ |
| 材料と分量（１人分） | ・白米（炊き上がり）　　　･･･130g　・玉ねぎ　　　　　　　　　･･･60g・ミックスベジタブル　　　･･･50g　　　 ・固形コンソメ　　　　　　･･･1/3個　　　　　 ・むきえび　　　　　　　　･･･80g　　　　　 ・水　　　　　　　　　　　･･･110㏄　　　・ホタテ　　　　　　　　　･･･50g　　　　・ウインナー　　　　　　　･･･1本・牛乳　　　　　　　　　　･･･120㏄・ピザ用チーズ　　　　　　･･･25g・パン粉　　　　　　　　　･･･適量・ホワイトカレーフレーク　･･･35g　　　　※材料費（　379　）円 |
| 作り方 | ①　玉ねぎ、ウインナーをスライスして炒める。②　水を入れ沸騰したら火を止めルーを入れる。③　ルーが溶けたら牛乳を入れとろみがつくまで煮込む。その後、ホタテとえびを入れる。④　フライパンにミックスベジタブルを入れ炒め、軽く火が通ったらご飯とコンソメを入れ炒める。⑤　グラタン皿に④を入れ③をかける。⑥　ピザ用チーズを全体にかけ、最後にパン粉をふるう。⑦　オーブンで焼く。250℃　20分～　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　※調理時間（　40　）分 |