**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 |