

～子供も大人も大好きな和風ドリア～

パパからの
アピールポイント

魚や野菜が嫌いな子に美味しく食べさせたいとの思いで考えました。

家族の感想

余ったごはん、野菜を使えて便利！！（ママより）
次は、ミートをのせて食べてみたい！（息子より）

【材料と分量】（1人前）

ごはん

釧路産の鮭（タラでもOK）…切り身一切れ

釧路産ほうれん草

手でちぎれる葉物（キャベツ、レタス、白菜等）※釧路産ならより良い

市販のシチューのルー、顆粒のコンソメ、和風だし、とろけるチーズ、バター、塩コショウ、醤油

【作り方】

- ① 温かいごはんにしょうゆを入れて味をつける。
- ② 鮭（タラ）の切り身を電子レンジで温めて火を通す ※時間短縮！！
この際、骨がついていれば取る（子供のために）。
- ③ フライパンにバター、手でちぎれる野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
②を合わせ、水、顆粒のコンソメ・和風だし、シチュールーを入れ、混ぜながら沸騰させる。
- ④ 深めの皿に、①を盛り、その上に③をかけてから、とろけるチーズをのせる。
- ⑤ ④をラップし、電子レンジでチーズが溶けるくらい温める。
※今回は時間短縮のため電子レンジだが、時間があるならオーブントースターのほうが美味しい。

