

冬野菜ドリア

エネルギー515kcal 塩分1.1g(1人あたり)

苦手な野菜でもおいしく食べられて調理も簡単！
大人も子どもも、このドリアの味に釘づけ！



材料(4人分)

・ごはん	600g
・鶏もも肉 (一口大)	200g
・ブロッコリー (一口大)	200g
・にんじん (約1.5cm乱切)	120g
・ごま油	14g
・小麦粉	18g
・パン粉	18g
・ピザ用モッツァレラチーズ	60g
・パセリ	0.4g
★	・水 150ml
《ルー》	・トマト缶 200g
	・ウスターソース 18g
	・ケチャップ 20g
	・砂糖 6g
	・コンソメ 4g

作り方

- ① ブロッコリー、人参は軽く茹でる。
- ② フライパンにごま油を熱し、鶏ももを炒める
- ③ ②に人参を加え更に炒める。
- ④ ③に《ルー》の材料(★)を加えて、焦げ付かないように底からかき混ぜながら弱火で10～15分程度煮詰める。
- ⑤ 最後にブロッコリーを加え、2～3分煮込んで仕上げる。
- ⑥ 耐熱皿に温かいごはんを盛り、⑤をかけて、チーズとパン粉をのせる。
- ⑦ 180度15分オーブンで焼いてパセリをかけたら完成！



こちらのレシピは福岡女子短期大学
健康栄養学科の学生が考えました！

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram

