

## 味付け簡単！ポターージュドリア

調理時間：25分

材料費（概算）：300円

料理の特徴（おすすめポイント）：

家にあるような市販のコンポターージュの粉をホワイトソースにした。

味がついているので他の味付けをする必要がない。

作ることが難しいホワイトソースを簡単に作りたいと思い、味やまろやかさが似ているコンポターージュに代用した。

野菜は余りものやスーパーの安いものなど、なんでも代用することができるようにコンポターージュの粉を先に入れ味をなじませるようにした。

食器を増やさないようにするためにご飯と主菜が一緒にとれるようなレシピにした。

材料（1人分）：

ご飯	150 g	お湯(牛乳でも可)	150ml
好きな野菜	好きなだけ	片栗粉	5 g
(今回は小松菜 80 g 玉ねぎ 80 g)		塩コショウ	少々
鶏もも肉	100 g	ピザ用チーズ	お好みの量
コンポターージュ	20 g	パセリ	少々

作り方：

- 1、鶏肉に塩こしょうをし炒める。火が通ったら玉ねぎ、小松菜の芯を入れ炒める。
- 2、小松菜の残りを入れ炒める。
- 3、コンポターージュを5 g ふりかける味をつける。
- 4、お湯にコンポターージュ(15 g)の残り と 片栗粉を入れ混ぜる。
- 5、3に4を入れ混ぜ合わせる。
- 6、少しとろみがついたら、ご飯を入れたグラタン皿に流し入れる。
- 7、チーズをトッピングし、レンジで5分焼く。焼き色がついてパセリをちらしたら出来上がり。

できあがりの写真

