

*** シーフードドリア ****

<材料5人分>

玉葱 1/2個・・・1cm角切り

人参 40g・・・いちょう切り

しめじ 1/2パック・・・ほぐす

シーフードミックス 250g

グリーンピース 大さじ2

バターライス・・・バター・塩・胡椒を入れて米2合で炊く。

(約550g)



=ホワイトソース=

バター 40g

小麦粉 40g

牛乳 3カップ

A=ブイヨンキューブ1個・ローリエ1枚・塩・胡椒各少々・水1カップ

溶けるチーズ80g

<作り方>

1. 鍋に油を入れて玉葱・人参を炒めてしんなりしたら、シーフードミックスを加えておく。
2. 鍋にバターを溶かして小麦粉を加えて炒め、ルーを作り牛乳を加えて溶きのぼしてAを加えて少し煮込む。
3. ②の中に①を加えて味付けしておく。
4. 耐熱皿にバターライスを入れて上から③をかけてグリーンピース・溶けるチーズを散らし、220度のオーブンで表面をこんがり焼く。

*** シナモンティー ****

<材料>5人分

ティーパック 3個

熱湯 4カップ

シナモンスティック 5本

<作り方>

1. 熱湯にティーパックでお茶を出す。
2. 温めたカップに①を注ぎシナモンを添える。(好みに砂糖を入れる)

