

チキンクリームドリアの作り方

○材料 (8~10人分)

鶏もも肉	300g
ほうれん草	1束
玉ねぎ	1つ
マッシュルーム缶	1缶
人参	1/2本
コンソメ	2つ
薄力粉	おおさじ7
牛乳	400~450ml
バター	40g
米	6合
チーズ	300g



○作り方

- ①人参はみじん切りにし研いだ米と水を手で計り、砕いたコンソメと一緒にダッチオーブンに入れてご飯を炊く
(ドリアの仕上のときにふたの上に乗せる様に薪の中に炭を入れて炭をおこします)
※お米を炊くときの火加減のポイント
始めは強火で一気に中の水を沸騰させます。水が沸騰し、ふたの隙間から蒸気が出始めたら、弱火にします。消えてしまいそうなくらいの弱火でOK!
- ②ほうれん草、玉ねぎ、鶏肉を食べやすい大きさに切り、オリーブオイルをひいたフライパンをカセットコンロの火にかけ、鶏肉、玉ねぎ、ほうれん草、マッシュルームの順に炒める
火が通ったらボールに移しておく
- ③フライパンをさっと洗い、バターを溶かし、薄力粉を入れて木べらでよくまぜる
- ④バターと薄力粉がよく馴染んだら牛乳を少しづつ加えながら泡だて器でよくまぜる
焦がさないように弱火でしっかりまぜましょう
薄力粉、バター、牛乳はソースのかたさを見ながら調整しましょう
- ⑤ほどよい硬さになったら、塩こしょうでしっかりと味をつけ、炒めた野菜、鶏肉をフライパンにもどし、よくまぜる
- ⑥ご飯が炊けたら、下の薪を取り出す
ご飯を軽くまぜ、ホワイトソース、チーズの順に平らになるように入れふたをし、ふたの上に炭をおく
7~10分でチーズがとろけておいしいドリアの完成!