



# 簡単♪さっぱりドリア

「お腹すいたー! 何かない?」の声にすぐにこたえる事が出来る一品



..... 材 料 .....

(グラタン皿 2 個分)

牛乳	400cc
米粉(稲穂ゴールド)	大さじ 3
固形コンソメ	1/2 個
塩こしょう	少々
とろけるチーズ	大さじ 2
とろけるチーズ (トッピング用)	お好みの量(約大さじ 4~6)
ご飯	お茶碗 2 杯分(約 300g)



..... 作 り 方 .....

1. 鍋に牛乳と米粉を入れて混ぜ、米粉をよく溶かす。
2. 固形コンソメを砕き入れ、塩こしょう、とろけるチーズ大さじ 2 を入れて混ぜる。
3. 2 を弱火にかけ、とろみが付くまで木べらでかき混ぜる。
4. グラタン皿にご飯を入れて、その上に 3 を平らに乗せ、とろけるチーズをお好みの分量だけちりばめる。
5. オーブントースターなら 1,000W 5 分、オープンなら 240℃ 6 分を目安に軽く焦げ目をつけたら出来上がり。



レシピ作成: (株) ミルズカトウ No. 306



## アレンジ

お好みの具をトッピングする事で、ドリアがバージョンアップするよ !!

- ☆ハムとコーン
- ☆エビや貝でシーフードドリア
- ☆鶏肉とマッシュルームの子キンドリア
- ☆ご飯の代わりにパンでも美味しい
- ピザソースやタバスコをかけても OK

