

今日は特別編！

昨年11月の「あぐり王国北海道NEXT」で紹介された女性部秘伝のレシピです！

※レシピは「あぐり王国北海道NEXT」のホームページにも掲載中です。
(2019.11.9をクリック！)

しばれほうれん草と東川米のドリア (写真左) 約5人分

材 料

米	1.5 合
トマトジュース190g	1 缶
鶏もも肉	1 枚
たまねぎ	半個
しばれほうれん草	200～250g
バター	25g
小麦粉	大さじ2.5杯
牛乳	350ml
塩	少々
コショウ	少々
パルメザンチーズ	大さじ1.5杯
ピザ用チーズ	適量

作り方

- ①ほうれん草は固めに茹で5分程水にさらし、1cm程に切り水気をとる
- ②米に、トマトジュース1缶と1.5合の目盛りまで水をいれ塩2g入れて炊く
- ③鶏肉は皮を取って小さめに切り10gのバターで炒める。鶏肉に火が通ったら、残りのバターを入れ、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、火を止めて小麦粉を入れて良く混ぜる。火をつけ弱火にし、牛乳350mlを少しづつ入れ、良く混ぜながら火を中火にしパルメザンチーズを入れ、塩、コショウで味を整え、トロりとさせたらホワイトソースの出来上がり。
- ④グラタン皿にご飯100g～130g入れ、上にほうれん草を敷き詰めて、ホワイトソースをかけ、チーズをのせてオーブンで焼いて召し上がれ！



しばれほうれん草のミモザサラダ (写真右) 約5人分

材 料

しばれほうれん草	300g
ベーコン	3枚
卵	2個
スイスチャードの茎赤	1~2本
オリーブオイル	適量
塩	適量

作り方

- ①ほうれん草を茹でて、水にさらし1cm位に切り水分を切る
- ②ベーコンを細切りにしカリカリに炒める
- ③卵をかたゆでにし、白身はキザミ、黄身はうらごしする
- ④スイスチャードの茎を茹でて刻む
- ⑤うつわに、ほうれん草、ベーコン、白身、黄身の準にきれいに盛り付ける。黄身の上に刻んだスイスチャードを、ぱらぱらとのせて出来上がり