

# エビドリア

その他

## 材料

6人分

バターライス	米飯	720g
	バター	30g
	ガーリックパウダー	少々
	塩・コショウ	少々
芝エビ	12尾	
玉葱	200g	
マッシュルーム	60g	
ブロッコリー	200g	
ホワイトルー	360g	
サラダ油	少々	
ピザ用チーズ	120g	
粉チーズ	適宜	



## 作り方

ホテルパン 25mm・14cmグラタン皿

1. バターライスを作っておく。
2. 海老は軽く塩ゆでしておき、残りの具はサラダ油で炒めホワイトルーでクリームソースを作る
3. バターライスを盛り付け、上から2.のソースをかける。海老をのせ、ピザ用チーズ・粉チーズをかけ、**ホットエア**で**250°C9分**焼く。

## 栄養量

1人分

熱量	476kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	19.9g
炭水化物	55.2g
塩分	1.7g