

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、**ホットエアー**で**250℃9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