



レタスとひき肉のミルクレープ風&カレー風味のバターライス

仙田 玲奈

材料・分量 (4人分)

A	レタス	1/2個	牛乳	150ml
	パン粉	30g	コンソメスープの素(固形)	3個
	牛乳	50ml	塩	適量
	酒	大さじ2	こしょう	適量
	塩	適量	バター	20g
	ねりしょうが	適量	ライス	400g
	卵	1個	塩	適量
	合いびき肉	350g	こしょう	適量
	牛乳	300ml	カレー粉	適量
	バター	30g	パセリ(ドライ)	適量
	小麦粉	30g	ミニトマト	4個

作り方 (時間:60分)

【ミルクレープ風】

- ① レタスを大きめにちぎる。Aのパン粉は牛乳(50ml)にひたしておく。
- ② ボウルにAを入れ、こねる。
- ③ 大きめの皿にケーキに使うホール型を置き、①のレタスを薄く広げ入れ、その上に②を薄く広げ入れる。この作業を繰り返し、一番上にレタスがくるように重ねていく。
- ④ ③にアルミホイルをのせてオーブンで200度、10~15分、蒸し焼きにする。
- ⑤ できあがったらアルミホイルをとり、別の皿に移し、4等分にして完成。

【コンソメホワイトソース】

- ⑥ 牛乳(300ml)を温めておく。
- ⑦ 鍋にバター(30g)を入れて、超弱火で溶かす。

- ⑧ ⑦に小麦粉を2~3回に分けて入れる。※小麦粉は玉ができないようにふるいにかけておく。
- ⑨ 弱火のまま白っぽくなるまで炒める。
- ⑩ ⑨に⑥を3~4回に分けて混ぜる。
- ⑪ ボウルに牛乳(150ml)と湯で溶いたコンソメを入れ混ぜ、⑩に加えて、塩、こしょうで味を調べて完成。

【カレー風味のバターライス】

- ⑫ フライパンにバター(20g)をいれ、ライスを炒める。塩、こしょう、カレー粉で味付けし、完成。

【盛り付け】

- ⑬ カレー風味のバターライスを皿に盛りつけ、パセリを散らばせる。そこにミルクレープ風を添え、その上からコンソメホワイトソースをかける。ミニトマトを飾りつけ完成。

セールスポイント

ミルクレープ風には体に良いしょうがを加えています。

コンソメホワイトソースは固まらないように牛乳を多くし、味をはっきりさせるために

コンソメ入りのミルクを入れました。