



主食・主菜



### ピラフのホワイトソースがけ



5年生からのリクエストレシピです。ピラフの上にホワイトソースをかけて食べます。



#### 作り方

1. 米を洗い、油をまぶす。  
水を入れてごはんを炊く。
2. 油でひき肉、にんじん、玉ねぎを炒めて調味する。  
ごはんが炊けたら、ごはんの上のにのせて蒸らす。
3. \*ソース作り\*  
▲油・バター・小麦粉でホワイトルウを作る。
4. えびをゆでて、白ワインをふっしておく。
5. 油で玉ねぎを軽く炒める。  
マッシュルームとスープを入れて煮る。
6. ホワイトルウ、牛乳を入れてから、塩・こしょうで味付けをする。
7. 小松菜を入れる。
8. お皿にピラフを盛り、上からソースをかける。

#### 材料

目安： 4 人分

- ◆ 精白米 2合
- ◆ キャノーラ油 小さじ1
- ◆ 水 適量
- キャノーラ油 小さじ1
- 鶏ひき肉 70g
- にんじん 4cmくらい 粗みじん
- 玉ねぎ 1/3個 粗みじん
- 塩 3g
- こしょう 少々

#### \* ソース \*

- キャノーラ油 小さじ1
- 玉ねぎ 1/2個 スライス
- とりがらスープ 130mL
- マッシュルーム 20g
- 塩 2g
- こしょう 少々
- こまつな 適量 茹で2cm
- むきえび 100g
- 白ワイン 小さじ1
- ▲ キャノーラ油 小さじ1
- ▲ 有塩バター 小さじ1
- ▲ 薄力粉 大さじ1
- 調理用牛乳 130mL

#### 給食では…

・「エビピラフのホワイトソースがけ」という名前で提供しています。  
以前はピラフにエビを入れていましたが、食物アレルギーの除去が

始まってからソースのほうに入れるようになりました。  
この名前が定着しているので、いつ名前を変えようか模索中です。

・ピラフの具は、ごはんと混ぜるとちょうどよい塩加減になる濃いめの味付けになっています。御家庭では塩のみ後から調整してもよいと思います。