

ダイコンのクセがない
ので野菜嫌いの子
どもにも!

今月の食材



ダイコン



だいこんドリア

【材料】(4人分)

ダイコン(1cm角切り) .. 150g	マイタケ(2cmに切る) .. 30g
ダイコン(せん切り) .. 100g	固形スープの素 .. 1個
ニンジン(5mm角切り) .. 40g	牛乳 .. 400CC
鶏ひき肉 .. 100g	小麦粉 .. 大さじ2
バター .. 15g	オリーブオイル .. 大さじ2
米 .. 2合	スライスチーズ .. 4枚
タマネギ(縦に薄切り) .. 100g	塩・コショウ .. 少々

【作り方】

- 1 フライパンにバターを熱し、鶏ひき肉、角切りのダイコンとニンジン、タマネギ50gをしんなりするまで炒める。
- 2 ①に生米を加え、米が透き通るまで炒める。
- 3 炊飯器に②、固形スープの素、塩・コショウを入れ、2.5合の目盛りまで水を加えて普通に炊飯する。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、せん切りのダイコン、残りのタマネギ、マイタケを炒め、しんなりしたら小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
- 5 ④に牛乳を少しずつ加え、とろみがついたら塩・コショウで味を調える。
- 6 耐熱容器に③を入れて⑤をかけ、スライスチーズをのせる。オーブントースターの800Wで8~10分、少し焦げ目がつくまで焼く。