



雪印メグミルク 栗原はるみの「私のミルクレシピ」

鮭チャーハンのドリア

2015 April

材料(2人分)

- 塩鮭 小1切れ(60g)
- 卵 2個
- ごはん 2膳分(300g)
- 万能ねぎの小口切り 1/2カップ分
- サラダ油 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 塩・こしょう 各少々
- レンジホワイトソース
 - 薄力粉 大さじ2
 - コーンスターチ 大さじ1
 - 「雪印メグミルク牛乳」 1カップ
 - 「雪印北海道バター」 10g
 - 「フレッシュ 北海道産生クリーム使用」 大さじ2
 - 顆粒コンソメ 小さじ1/2
 - 塩・こしょう 各少々
- 「雪印北海道100 とろけるチーズクッキング用」 80g

作り方

- 1 塩鮭は両面をよく焼き、皮と骨を除いて細かくほぐす。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、軽く塩、こしょうする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、(2)の卵液を流し入れ、大きく混ぜてゆるい炒り卵を作る。温かいごはんを加えて卵をほぐしながらなじませるように炒める。
- 4 (1)の塩鮭を加えてごはんがバラバラになるまで炒める。万能ねぎを加えて鍋肌からしょうゆを入れて手早く合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- 5 レンジホワイトソースを作る。耐熱ボウルに薄力粉とコーンスターチをふるい入れ、牛乳を少しずつ加えて泡立てないようによく混ぜる。ラップをかけ、電子レンジで約1分30秒加熱し、取り出して一度混ぜる。ラップをかけてさらに約1分レンジ加熱し、熱いうちに泡立て器で手早くかき混ぜる。バターを加えて混ぜ、さらに生クリーム、コンソメを加えてコクを出し、軽く塩、こしょうをする。
- 6 耐熱容器に(4)のチャーハンを入れ、(5)の温かいレンジホワイトソースをかける。チーズをのせ、230°Cのオーブンで約15分焼く。