

料理名

シーフードドリア

2人分

調理時間 約30分



作り方

1. フライパンでバターを熱して、塩・こしょうしたエビ、イカ、ホタテ貝柱を炒める。
2. 白ワインを注いで、煮立ったら弱火にして半分程度まで煮詰める。
3. ホワイトソースと湯又は温めた牛乳を加えてよく混ぜる。
4. ソースが煮立ったら火を止める。
5. ご飯をグラタン皿に敷いて、ソースを上掛けする。
6. ピザ用チーズとブロッコリーをのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。(8~10分間)

材料

エビ、イカ、ホタテ貝柱	100 g
玉ねぎ(1/4)スライス	50 g
バター	10 g
塩・こしょう	1 g (小さじ1/4)
白ワイン	20ml
ホワイトソース	150 g
湯又は温めた牛乳	50ml
ご飯	300 g
ブロッコリーの塩ゆで	適宜
ピザ用チーズ	適宜