

米粉ソースのドリア（2人分）

【材料】

米油		大さじ1
にんにく		少々（みじん切り）
玉ねぎ		4分の1個（うす切り）
ブロッコリー		適量（あらかじめ茹でておく）
ご飯		適量
鶏ひき肉		100g
しめじ		2分の1株
酒		少々
味噌		大さじ2
豆乳		350cc
豆乳		50cc
米粉	①	大さじ2
スパイス（ナツメグ・クミン等）		少々
塩・コショウ		少々
ピザ用チーズ		適量
パセリ		適量

（下準備）

- 器に米油（分量外）を塗る
- 材料（にんにく・玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ・パセリ）は切っておく。ブロッコリーは、切ったものを茹でておく。
- ご飯を炊く。
- ①を混ぜておく。

【作り方】

- ① 米油で、にんにく・玉ねぎ・鶏ひき肉を炒める（中火）。
鶏ひき肉の色が変わったら、しめじを加えて酒少々を振り、アルコール分を飛ばす。
塩・コショウで軽く下味をつける。
- ② 全体に火が通ったら、豆乳 300 ccを加える。残しておいた豆乳 50 ccに味噌を溶かして加える。
煮立ってきたら味見をして味を調える。
①を加え、さらに 1～2 分煮る。
- ③ 器に盛ったご飯に。ブロッコリー・具入り米粉ソース（②）
• チーズ・刻みパセリを乗せて、焦げ目がつくまで焼く
（グリルで 5 分程度）。