

# 仙台 麦レシピ



創作料理

## 仙台麦入りドリア



### 【調理方法】

1. フライパンにサラダ油（分量外）を加え、玉ねぎとピーマンを炒め、コーンとしめじご飯をくわえてさらに炒めたらAで味を付ける。
2. 耐熱ボウルにBを加えて混ぜ合わせ600Wの電子レンジで約2分加熱しさらに混ぜてホワイトソースを作る。
3. 耐熱皿に②のご飯を入れ、ホワイトソース、チーズの順にのせたら、①の仙台麦をのせて200℃のオーブンで20分程やく。焼き上がりにみじん切りにしてパセリをのせる。

【材料】	分量（4人分）
仙台麦 （1cm幅の輪切り）	1/2本
ご飯	3～4杯 （460g）
玉ねぎ （みじん切り）	2個
コーン	大さじ2(25g)
ピーマン （みじん切り）	3個
しめじ	1/2袋
とけるチーズ	4枚（20g）
飾りようのパセリ	適量
【調味料A】	
ケチャップ	大さじ3
砂糖	大さじ1
塩コショウ	適量
【調味料B】	
米粉	大さじ4
豆乳	カップ2
水	適量
塩	少々