

カキのドリア

寒い日には、熱々のドリア
を食べて暖ましましょう！

調理時間:約30分
エネルギー:329kcal
塩分:0.9g



材料(1人分)

カキ	3個	フロッキー	適量
ご飯	150g	チーズ	適量
タマネギ	50g	油	適量
市販のホワイトソース	250g	コショウ	少々
ケチャップ	大さじ1		

《作り方》

1. カキは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切っておく。
2. みじん切りにしたタマネギをフライパンで炒めた後、ご飯、ケチャップ及びコショウを加え、ケチャップライスをつくる。
3. 耐熱皿に2を入れた後、カキとフロッキーを入れ、上から市販のホワイトソースをかける。
4. お好みでチーズをかけ、オーブンで10~12分焼く。