

優秀賞

ココットライスの米粉ホワイトソースかけ



〈材料・分量（2人分）〉（○のついているものは富山県産食材使用）

○ごはん	370g	チーズ(ピザ用)	30g
ケチャップ	30g	○豆類の水煮等	20g
○キャベツ	40g	○プチトマト	2個
ウィンナー	50g	乾燥パセリ	少々
○牛乳	200cc	塩こしょう	少々
○米粉	15g		
○卵	2個		

〈作り方（調理時間15分）〉

1. 大皿にご飯を盛り、ケチャップ、塩、こしょう少々で味付けする。
2. キャベツ、ウィンナーは、はさみで細かく切り、ご飯に混ぜる。
3. 米粉を牛乳で溶かしたものをご飯にかける。
4. ごはんの真ん中を少しくぼませて卵をのせる。
5. チーズをのせてレンジで2分30秒温める。
6. 仕上げに豆類を飾り、トマトもはさみで切り、飾り、乾燥パセリをかける。

〈栄養のバランスポイント〉

野菜たっぷり、カルシウム・鉄分たっぷり、ボリューム満点&カロリー控え目、食物繊維たっぷり、たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが良い

〈アピールポイント〉

- ・野菜、ウィンナーは、はさみで切ります。まな板、包丁は使いません。
- ・大きめのお皿1枚で作業をします。
- ・時間のかかるホワイトソースは、牛乳に米粉をまぜて、ご飯にかけて温めるだけでとろみがでます。ヘルシーで簡単です。
- ・ライスの真ん中にくぼみをつけて卵をのせます、2分30秒温めることで黄身がソースになり、ライスにからめて食べると絶妙に美味しいです。
- ・仕上げに豆類の水煮をかざり、蛋白質アップです。