

シーフードドリア

材料 (10cm × 17cm × 3cmぐらいの耐熱皿)

ピラフ

お米	50cc
玉ねぎ(みじん切り)	1/8個
バター	5~10g
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
ブイヨン	お米の1.2~1.4倍
えび	3尾
ほたて	1個
白ワイン	大さじ1

ソース

玉ねぎ(みじん切り)	1/8個
しめじ(みじん切り)	1/8パック
サラダ油	小さじ1
バター	大さじ1
薄力粉	大さじ1
牛乳	100cc
ブイヨン	50cc
ローリエ	小1枚
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	適量
パルメザンチーズ	適量
パセリ(みじん切り)	適量



作り方

1. お米を洗い、ざるにあげておく。お湯にブイヨンの素を溶かしておく。
2. 野菜類を、みじん切りにする。
3. 【ピラフを作る】フライパンにサラダ油とバターを入れ火をつけ、玉ねぎを炒め、塩・こしょうし、お米を入れてさらに炒め、ブイヨンを注ぎ、沸騰したら、ふたをして、12分ぐらい弱火で炊き、硬ければさらに、炒める。
4. えびは背ワタと殻をとり、ほたては大きければ4等分し、ワイン蒸しする。
5. 【ソースを作る】鍋にサラダ油を入れ玉ねぎ、しめじを炒め、塩・こしょうし、バター、薄力粉を加え全体をなじませる。
6. さらに、牛乳を少しずついれながら、ホワイトソースを完成させ、ブイヨン、ローリエを加え濃度がついたら、4を入れ混ぜる。
7. グラタン皿にバターを薄く塗り、ピラフを入れ、ピザ用チーズをのせ、6のソースを全体に伸ばし、パルメザンチーズをふって220℃のオーブンで10~12分焼く。
8. 焼けたら、パセリみじん切りをふる。

所要時間 1時間
主な調理器具 鍋、オーブン