



# ちょっとおしゃれに バターライス海老ソースかけ

## 【材 料】4人分

### ♥ターメリックライス

お米	2合
ターメリック	小さじ1
バター	20g



### ♥海老ソース

鶏ももこま肉	100g	
おろしにんにく	小さじ1	
玉ねぎ	1/2個	短いスライス
マッシュルーム缶	1缶	
ブロッコリー	40g	小房に分ける

むき海老	130g
サラダ油	大さじ2
酒	小さじ2
水	150cc
牛乳	50cc
ホワイトシチューの素 (顆粒タイプ)	大さじ3
塩こしょう	少々



## 【作り方】

- ①お米はターメリックを入れて炊く  
炊き上がったらバターを混ぜておく
- ②むき海老はサッと茹でて酒を振っておく
- ③ブロッコリーはラップに包み500Wの電子レンジで  
1分加熱する
- ④サラダ油でおろしにんにくを炒め、  
玉ねぎも加えてよく炒める
- ⑤鶏もも肉も加えてさらに炒める
- ⑥肉に火が通ったら水を入れ、沸騰したらシチューの  
素を振り入れ、とろみが出るまでよく混ぜる
- ⑦牛乳と②③も加え、塩こしょうで味を調える
- ⑧①にかけていただきます

