

市販の焼きおにぎりをを使って作る簡単ドリア風レシピ。焼きおにぎりにホワイトソースとチーズが絡み、お子さんから大人まで美味しく食べられます。

## 焼きおにぎりドリア



### ポイント アドバイス

ひと手間かかるホワイトソースも、電子レンジを使えば、牛乳とバター、小麦粉で簡単に作れます。



### 材料<4人分>

冷凍焼きおにぎり(市販)	小4個(200g)
ピザ用チーズ	60g
サラダ油、乾燥パセリ	適宜

### ④ホワイトソース材料

牛乳	1/2カップ
小麦粉	小さじ2
バター	10g
鶏がらスープの素	小さじ1/4
こしょう	少々

### 作り方

- 1) 冷凍焼きおにぎりは電子レンジで解凍しておきます。\*説明書に記載された時間、電子レンジで加熱してください。
- 2) 電子レンジでホワイトソースを作ります。まずは牛乳と鶏がらスープの素を混ぜ、こしょうを少し振りかけて混ぜます。大き目の耐熱ボウルにバターを入れて電子レンジ(600w)に10秒ほどかけて溶かし、小麦粉を混ぜます。混ぜたら、牛乳の1/3量を入れて混ぜ、電子レンジに40~60秒かけて沸騰させて混ぜます。これを繰り返すとホワイトソースの出来上がりです。



- 3) グラタン皿にサラダ油を薄く塗り、温めた焼きおにぎりを入れます。2)のホワイトソースをかけ、ピザ用チーズをちらします。オーブントースター、もしくはオーブン(250℃)で9~10分、焼き目がつくまで焼いたら取り出し、乾燥パセリをふって出来上がりです。

