

十穀米 de 夏野菜たっぷりドリア風



材 料 2人分

十穀米 茶碗 2 杯
玉ねぎ 中 1/2 個
ツナ缶 (油をきっておく) 60 g
トマト 中 1 個
グリーンアスパラ 3 本
油 適量
塩・こしょう 少々

(ドリアソース)

牛乳 大さじ 3
マヨネーズ 大さじ 3
塩・こしょう 少々

バター 5 g
とろけるチーズ (スライス) 2 枚

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして軽く塩・こしょうをし、色がつくまで炒める。玉ねぎ、十穀米、ツナ缶を混ぜておく。
- ② トマトは中の種を除き、1.5 cm 位の大きさに切り、グリーンアスパラは斜め切りにし塩茹でをしておく。
- ③ ドリアソースは、マヨネーズの中に、牛乳を加え (混ぜやすいように少しずつ加える)、塩・こしょうを加えて味を調べておく。
- ④ 器にバターを塗り、①の十穀米、グリーンアスパラ、トマトを盛り付け、③のソースをかけ、とろけるチーズを載せてオーブンで焼く。チーズに焼き目がついたら出来上がり。(約 3 ~ 5 分)

ワンポイント

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、レンジで 5 分ほど温めておくと水分が出て油で炒めなくてもよいので、炒める時間、油のカロリーが節約できます。
- ② ドリアのマヨネーズソースは、マヨネーズの中に、牛乳を加えることでグマになりにくくなじみます。
- ③ ツナはノンオイルのものを選ばれると、よりカロリーが抑えられます。