

キラリボシ☆レシピ

キラリボシの簡単混ぜご飯



【材料】（2人分）

ご飯 1合
桜エビ 10g
キラリボシ 4本
塩 少々

- ①キラリボシを、さっと茹でて冷水に取り、食べやすい大きさに切ります。
- ②桜エビを、フライパンで焦がさないよう炒ります。
- ③温かいご飯に、塩、①・②を入れ混ぜ合わせたら出来上がり！

キラリボシとニョッキのグラタン



【材料】（2人分）

ニョッキ 250g
えび(10cm程度) 8尾
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/2株
キラリボシ 6本
白ワインまたは清酒 大1.5
バター 20g
小麦粉 大2.5
牛乳 350ml
塩・こしょう 少々
顆粒スープの素 小1.5
ピザ用チーズ 60g

- ①えびの殻と背ワタを取り、塩水で洗い、水気を切ります。
- ②玉ねぎは薄切り、しめじは一口大、キラリボシは5cm幅に切りわけます。
- ③塩を入れたお湯で、ニョッキを茹でます。
- ④フライパンにバターを入れ、小麦粉を炒めます。小麦粉がしっとりしてきたら弱火にし、牛乳を少しずつ加え、とろみがつくまで混ぜます。最後に、塩・こしょうで味を調えたら、ホワイトソースの完成です。
- ⑤②の材料を炒めます。しんなりしたら、えび、白ワインを加え、さらに炒めます。
- ⑥耐熱容器に、茹でたニョッキと⑤を入れ、④で出来たホワイトソースをかけます。上からピザ用チーズをのせたら、準備完成です。
- ⑦250度に熱したオーブンで15分程、ほんのり焦げ目が付くまで焼いたら出来上がり！ご飯を入れてドリアにしても美味しいですよ。