

料理名

播州百日鶏と野菜のおこめタルト



料理のPR (200字以内)

タルト生地をご飯にすることで短時間で調理でき、焼きおにぎりの様なもちもちとした食感が楽しめます。鶏肉や野菜がゴロっと入っていて播州百日鶏は歯ごたえがあるので、食感や風味を生かせるようにしました。タルト生地は材料も時間も多くかかってしまうところをごはん1つで簡単にすることができます。

調理時間・材料費 (4 人前)

70分

466円

材料 (4人分目安量)

お米	}	A	600 g
米油			40 g
塩			ひとつまみ
ほうれん草	}	B	100 g
人参			100 g
じゃがいも			100 g
ブロッコリー			40 g
カレー粉			8 g
播州百日鶏			150 g
塩、こしょう			少々
ピザ用ソース			24 g

作り方

- ①ボウルにAの材料を入れ、麺棒で粘りが出るまでつぶす。
- ②型にクッキングシートを敷き、①を均一になるように敷き詰める。
- ③200℃で予熱したオーブンで15分焼く。
- ④Bを一口大に切り、人参・じゃがいも・ブロッコリーを茹で、フライパンに油を引き、鶏肉を炒める。人参・じゃがいも・ブロッコリーほうれん草の順に入れ、カレー粉と塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤③に④を広げ、ピザ用チーズを散らして、200℃のオーブンで10分焼く。