

あつあつのうちにほおばって♪

鮭ときのこのトマトクリームドリア

30分

1人分
505 kcal

DELISH
KITCHEN

ヨークベニマル

あつあつのうちにほおばって♪ 鮭ときのこの トマトクリームドリア

30分

1人分
505
kcal



材料（2人分）

白ごはん	お茶碗 2杯
生鮭(切り身)	2切れ
玉ねぎ	1/2個
マッシュルーム	1/2パック
塩こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
ピザ用チーズ	50g
粉チーズ	大さじ2

☆トマトソース	
カットトマト缶	1/2缶
牛乳	100cc
塩	小さじ1/2
こしょう	適量

- 1 鮭は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふる。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、マッシュルームは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鮭を入れて火が通るまで返しながら中火で焼いて取り出す。
- 4 ③のフライパンに玉ねぎ、おろしにんにくを入れて玉ねぎが半透明になるまで弱めの中火で炒める。
- 5 マッシュルームを加えてしんなりするまで炒め、☆を加えてふたをし、弱火で10分煮る。
- 6 ごはんを加えて混ぜ、耐熱容器に入れる。
- 7 ⑥に鮭、ピザ用チーズ、粉チーズをのせ、チーズが溶けるまでトースターで10分焼く。
耐熱容器に移さず、フライパンのまま仕上げてもOKです♪