

管理栄養士コースの  
学生が考えた  
素敵なお料理

# キャンパスレシピ Campus recipe



## えび クリーム ライス

栄養価(1人分)

・エネルギー601kcal ・たんぱく質17.5g ・脂質18.9g  
・食塩相当量 2.49g ・野菜摂取量 46.6g

### 材料 (3~4人分)

#### ○にんじんバターライス

・お米..... 2合  
・バター..... 20g  
・にんじん..... 40g  
・顆粒コンソメ..... 4g

#### ○えびクリームソース

・冷凍むきえび..... 200g  
・玉ねぎ..... 60g  
・ピーマン..... 40g  
・スライスマッシュルーム水煮..... 40g  
・ホワイトソース(缶詰)..... 290g  
・牛乳..... 110ml  
・サラダ油..... 大さじ1  
・食塩..... 小さじ1/2

### 作り方 (調理時間 40分)

- ① 米を洗い炊飯器にセットする。
- ② 炊飯器にバター、みじん切りにしたにんじん、顆粒コンソメを加えて炊飯。
- ③ 玉ねぎとピーマンを粗みじん切りにする。
- ④ 熱した鍋に油をひいて玉ねぎとピーマンに塩を加えて中火で炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透明になったら冷凍むきえび、スライスマッシュルーム、ホワイトソースを加えて焦げないようにヘラで混ぜる。
- ⑥ 牛乳を少しずつ加えてホワイトソースをのばす。
- ⑦ 炊飯が完了したらにんじんバターライスとえびクリームソースを盛り付けて完成。

レシピ  
提供

 酪農学園大学

食と健康学類 管理栄養士コース  
臨床栄養学研究室 4年 田中さん



えびのうま味が溶け込んだ優しいクリームソースをにんじんが入ったバターライスにたっぷりかけた冬の寒い日にぴったりのメニューです。ピーマンやにんじんが苦手な子どもでも食べられるように細かくし、バターやクリームソースで食べやすくしました。