



米粉シチュー



エネルギー263kcal、たんぱく質14.2g、脂質14.9g、食塩相当量1.6g ※1人当たり

ポイント

米粉で作る簡単クリームシチューです。米粉は小麦粉の代わりに天ぷら、から揚げ、ムニエルなどの料理にも代用可能です。

材料 (2人分)

玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
じゃがいも	1/2個
ブロッコリー	1/4株
鶏もも肉	100g
サラダ油	小さじ1
水	200ml

牛乳	150ml
米粉	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1
バター	5g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に切り、下茹でする。
- ②牛乳に米粉を入れて混ぜて溶かす。
- ③鍋にサラダ油、①のブロッコリー以外の材料を入れ、炒める。
- ④③に水を入れて、野菜が煮えるまで煮込む。
- ⑤②の牛乳、コンソメ、バター、塩、こしょうを加え、とろみがつくまで混ぜながら5分程煮る。煮立ったらふたをして、弱火で6~7分程煮る。
- ⑥ブロッコリーを入れて混ぜ、器に盛り付ける。



畠山洋子さん 齋藤吉昭さん