

米粉のクリームシチュー



(100g当たり)

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
103	4	5.1	9.8	49	0.16



材料と分量 (1人)

鶏もも肉	30g
にんじん	20g
じゃがいも	40g
玉ねぎ	15g
ブロッコリー	15g
マッシュルーム	10g
水	55g
牛乳	80g
コンソメ	適量
塩コショウ	適量
米粉	8g
バター	5g

〈作り方〉

- ① 具材は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋にバターを入れ熱し、鶏肉を炒める。
- ③ 2に玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルームをいれ炒める。
- ④ 3に水・コンソメを入れ火が通るまで煮込んでいく。
その間に、ボウルに米粉と牛乳を入れダマがなくなるまで溶いておく。
- ⑤ 具材に火が通ったら牛乳で溶いた米粉を入れ、塩コショウで味をととのえとろみがつくまで混ぜる。
- ⑥ とろみがついたら、お皿に盛りつけ上にゆでたブロッコリーをかざる。

