

献立のテーマ「米粉を使ったヘルシーメニュー」

【米粉シチュー】

材料（4人分）

鶏もも肉（皮付き）	40g
じゃがいも	120g
にんじん	40g
玉ねぎ	120g
しめじ	40g
白菜	100g
バター	小さじ1
牛乳	140g
生クリーム	大さじ1と1/3
コンソメ	小さじ1強
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
米粉	大さじ3



作り方

1 鶏肉は小さく切る。じゃがいもは皮をむいて大きめの角切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、白菜は2cm幅のざく切りにする。しめじはほぐす。

2 鍋にバターを入れて熱し、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを炒め、白菜を入れて材料が隠れるくらいの水とコンソメを加える。

3 野菜が煮えてきたら、牛乳と生クリームを加える。

4 水溶き米粉を加え、とろみがつくまで煮込む。塩こしょうで味を調える。

※小麦粉に比べ、ダマができにくいのが米粉の特徴ですが、米粉は熱で固まる習性を持っているので、煮立っている鍋に米粉を直接入れるとダマになることがあります。