

# 米粉シチュー

お野菜がたくさん

食べられるメニュー！

## 1人分栄養価

エネルギー	367 kcal
炭水化物	34.0 g
たんぱく質	14.7 g
脂質	18.6 g
塩分相当量	2.7 g



## 材料（5人分）

※ 具材は一口大に切る

鶏もも肉	200 g	A	コーン缶	小1缶
サラダ油	大さじ1		マッシュルーム缶	小1缶
白ワイン	大さじ2		スープの素	小さじ1
人参	100 g		塩	小さじ1と1/2
玉ねぎ	200 g		こしょう	適量
ベーコン	2枚		牛乳	400 g
じゃが芋	300 g			
水	300 cc			
米粉	大さじ5 (50 g)		ブロッコリー	1/4個
水	400 cc		生クリーム	大さじ1

## 作り方

- ① サラダ油で鶏肉を炒める。火が通ったら白ワインをふる。
  - ② 人参、玉ねぎを順に炒め、玉ねぎが透き通ったら1 cm幅に切ったベーコンを入れる。じゃが芋と水を入れて火にかけ、沸騰したらアクをとる。
  - ③ ②の具材が柔らかくなったらAを入れる。火を止めて牛乳を入れる。
  - ④ よくかき混ぜながら水溶きした米粉を入れる。再び点火し、とろみがつくまで焦げないように煮込む。茹でたブロッコリーと生クリームを入れる。
- ※ 米粉の特性上、芋類やかぼちゃ等のでんぷん質の材料を使用しないと、なめらかなシチューに仕上がりにません。
- ※ シチューの素を使った場合、この分量で1/2箱分に相当します。