

献立名 【花野菜とコーンの米粉シチュー】 材料5人分



★ポイント

30分前に、米粉と水を浸しておく。

- ・鶏もも角切り 100 g
  - ・サラダ油 小さじ1～2
  - ・玉ねぎ 1～2個 (160 g)
  - ・人参 1/3本 (35 g)
  - ・じゃが芋 2個 (200 g)
  - ・ブロッコリー 150 g
  - ・ホールコーン缶 1缶分
  - ・クリームコーン缶 1缶分
  - ・米粉 25 g
  - ・水 75 g
  - ・牛乳 200 g
  - ・とろけるチーズ 5 g
  - ・塩 5 g
  - ・こしょう 少々
  - ・ロリエ粉 少々
  - ・水 230 g
- } 浸しておく

〈作り方〉

- ①米粉と分量の水を浸しておく。
- ②野菜とじゃが芋は角切りにする。
- ④ブロッコリーは小房に分け、茎は角切りにする。硬めにゆでしておく。
- ③鶏肉は油で炒め、玉ねぎ・人参・じゃが芋を炒め、塩・こしょうをする。
- ⑤水を加え、煮ている間にあくを取る。
- ⑥野菜が煮えたら、コーン缶を加える。
- ⑦牛乳を加え煮込む。
- ⑧ロリエ粉を加え、水溶き米粉を加える。
- ⑨しばらく煮込み、チーズ・ブロッコリーを加え仕上げる。
- ⑩皿に盛り付けたら出来上がり。