

# 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)
  - ジャガイモ 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
  - 口り工粉 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。
- 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。
- ④ブロッコリーは小房に分け、茎は角切りにする。硬めにゆでておく。
- 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口り工粉を加え、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。