

1月のレシピ

米粉のシチュー

一宮町食生活改善会

〈材 料〉	〈4人分〉
バター	10g
鶏もも肉	1枚
玉ねぎ	200g
じゃがいも	300g
人参	80g
白菜	200g
ブロッコリ	1/2株
水	1カップ
固形コンソメ	2個
(牛乳	2カップ
米粉	大さじ4
塩、こしょう	少々

〈作り方〉

- ① 鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎはくし型に切り、じゃがいもはひと口大に、人参は乱切り、白菜はざく切りにする。
- ② ブロッコリは小房に分け、ゆでておく。
- ③ 鍋にバターを溶かし、鶏肉、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透きとおってきたら、人参、じゃがいも、白菜を加えて炒め合わせ、水、コンソメを加えて中火で煮る。
- ④ 米粉を牛乳で溶かしておく。
- ⑤ ③の鍋の材料が煮えたら④をまわし入れ、鍋底から大きく混ぜてとろみをつける。
- ⑥ 塩、こしょうで調味し皿に盛り、ブロッコリを添える。



ホワイトソースを作る手間いらず、また市販のルーを用意する必要もありません。米粉と牛乳を混ぜて最後に加えるだけで、ダマにならずほどよいトロミがつきます。肉や野菜はお好みで。