米粉の彩りシチュー

材　料（4人分）　247kcal/人

（ブロッコリー・ミニトマト・コーン入　271kcal/人）

じゃがいも	2個	
たまねぎ	1個	
にんじん	1/2個	
しめじ	1パック	
鶏もも肉	200g	
酒	大さじ2	A
塩	少々	A
バター	20g	
にんにく	1片	
水	300cc	
コンソメ	2個	
牛乳	300cc	
米粉	大さじ2	
塩・こしょう	少々	

≪トッピングの例≫

ブロッコリー	100g
ミニトマト	4個
コーン	大さじ4

作り方

① 野菜は全て一口大に切る。鶏肉は食べやすい大きさに切り。Ａでよくもんでおく。

② 鍋にバターをしき、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが付いたら、鶏肉と切った野菜を入れてよく炒める。

③ たまねぎが透き通ってきたら、水とコンソメを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。

④ 米粉を少量の牛乳でだまにならないようによく溶き、残りの牛乳と合わせて③に加え、とろみがつくまで混ぜながらしばらく煮込む。塩・こしょうで味を調える。

⑤ 皿にシチューを盛り、お好みのトッピングを飾り付ける。

Point

・④は、米粉に牛乳を少しずつ混ぜる。

MEMO

提供：大分市　農政課