



鶏肉とさつまいもの

米粉シチュー



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
鶏肉(角切り)	120g	<ol style="list-style-type: none">鍋に油をひき、鶏肉を炒めて火が通ったら、たまねぎ、にんじん、マッシュルームを加えて炒める。さつまいもと水を加え、やわらかくなるまで煮る。米粉ホワイトルウを少しずつ加え、塩、こしょうで味を調える。最後にブロッコリーを加える。
さつまいも(一口大)	中1本	
にんじん(いちょう切り)	1/2本	
たまねぎ(角切り)	中1個	
マッシュルーム	50g	
ブロッコリー (小房にわけてゆでる)	60g	
油	適宜	
水	1と1/2カップ	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
【米粉ホワイトルウの材料】		
米粉	大さじ3	
バター	30g	
牛乳	1と1/2カップ	



～【米粉ホワイトルウの作り方】～

- 鍋を弱火にかけ、バターを溶かす。
- 米粉を入れて、なめらかになるまで炒める。
- 牛乳を少しずつ加える。
- トロツとなるまで煮詰める。

ひとこと Memo

小麦粉の代わりに米粉を使うと、ダマにならず、さらとした口当りに仕上がります。消化がよく、胃もたれにくいのも嬉しいポイントです。

旬のさつまいもの優しい甘みとシチューの相性は抜群です。じっくり煮込んで野菜のうま味を引き出しましょう。



【1人分の養価】

エネルギー	308kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	12.6g
食塩相当量	0.9g