

米粉のシチュー



小麦粉を使ったルーを使用しないで、米粉を溶いてトロミをつけてあります。油が少なめで優しい味のシチューです。

【材料】

切り方

4人分

鶏肉（小間）		40 g
ウインナー	（輪切り）	40 g
たまねぎ	（スライス）	120 g
じゃがいも	（いちょう）	120 g
にんじん	（いちょう）	60 g
冷凍あさり		30 g
植物油		小さじ1
牛乳	（あたためる）	160 g
白いんげん豆（水煮）		80 g
白花豆ペースト	（牛乳でのばす）	120 g
米粉	（水分で溶く）	26 g
ガラスープ		290 g
食塩		5
白こしょう		少々
ローリエパウダー		少々

【作り方】

- ①白花豆のペーストは牛乳でのばしておく。
- ②油を熱し、ウインナー・鶏肉を炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
- ④スープを入れアクを取り除く。
- ⑤じゃが芋が煮えたら、あさりを入れて煮込む。
- ⑥①と水分の一部でといた米粉を入れる。
- ⑦塩、こしょう、ロリエで仕上げる。