

米粉のシチュー

エネルギー 190kcal

たんぱく質 11.1g

食塩 0.9g



材料 子ども1人分

鶏もも肉	40g
たまねぎ	40g
じゃがいも	40g
にんじん	15g
しめじ	35g
サラダ油	2g
塩	少々
水	60ml
鶏ガラスープの素	1g
米粉①	2g
豆乳	60ml
米粉②	2g
塩、こしょう	各少々

Point



小麦粉→米粉

牛乳→豆乳 代替！

作り方

1. じゃがいも、にんじんは皮をむいて1~1.5cm角に、たまねぎは皮をむいて薄切りにする。しめじは小房に分け、鶏肉は小さめの一口大(2~3cm)に切る。
2. 鍋に油をひき、たまねぎを3~4分じっくり炒める。じゃがいも、にんじんを加えて塩をふり、じゃがいもが透きとおるまでしっかり炒めたら鶏肉を加える。
3. 鶏肉に火が通ったら、しめじ、水、鶏ガラスープの素を加えて、具がやわらかくなるまであくをとりながら、弱火で7~8分煮込む。
4. 具がやわらかくなったら、一度火を止め、水(大さじ4・分量外)に米粉①を溶いたものを加え、再度火をつけ、全体に軽くとろみが付くまで混ぜながら煮込む。
5. 豆乳に米粉②を溶いて、4に加え、弱火で焦がさないようにとろみが付くまで静かに混ぜる。最後に塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。