

《汁物》きのこの米粉シチュー



ルーを作らなくても、米粉と牛乳で簡単にシチューができます。

▶材料（4人分）

鶏もも肉	60g
じゃがいも	1個
にんじん・たまねぎ	各1/2個
しめじ・えのきだけ	各40g
サラダ油	適量
ローレル	少々
水	260g
コンソメ	小さじ1
塩、こしょう	少々
牛乳	140g
米粉	大さじ3
バター	小さじ1
パセリ	15g
生クリーム	20g

▶作り方

- ① 鶏肉はせん切り、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。しめじはいしづきを取り、えのきは3等分に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② サラダ油で、まず鶏肉、にんじん、たまねぎを炒め、さらにじゃがいも、しめじ、えのきを加えて炒める。
- ③ 水とコンソメを加えて、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 米粉を牛乳でよく溶いておく。
※米粉が沈んでしまうので、鍋に加える直前にまぜるのがおすすめです。
- ⑤ ③にローレル、塩、こしょう、④を加える。
- ⑥ 溶かしバター、生クリーム、パセリを加えて出来上がり。