



高小給食レシピ



献立名

米粉のクリームシチュー

献立使用日 : 10 月 15 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
鶏もも肉	160g	
じゃがいも	400g	中3~4個
にんじん	80g	中1本
たまねぎ	300g	中1と1/2個
マッシュルーム水煮	20g	スライス10枚程度
ブロッコリー	100g	1/3株程度
水	300g	1と1/2カップ
固形コンソメ	1個	
塩	4.5g	小さじ2/3
こしょう	少々	
油	6g	大さじ1/2

食品名	分量	目安量・備考
米粉	35g	1/4カップ強
牛乳	280g	1と1/3カップ
生クリーム	35g	大さじ2強

〈作り方〉

- ① じゃがいもは一口大の大きさ、にんじんは厚めのいちょう切り、たまねぎはくし形にそれぞれ切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。鶏肉は小間切れにする。
- ② 鍋に油を熱し、肉と野菜を炒める。全体に油がなじんだら水と固形コンソメを入れて煮る。
- ③ 分量の牛乳のうち、1/3カップの量で米粉をのばしておく。
- ④ 肉と野菜が煮えたら塩とこしょう、1カップの牛乳を入れる。
- ⑤ 一煮立ちしたら③の米粉、ブロッコリー、生クリームを入れて仕上げる。

米粉を使ってとろみをつけるので、市販のルーも使わず、バターを使ってルーを手作りすることもないので、あっさりとしてヘルシーです。その上、米粉によって濃厚なとろみがしっかりとつきます。

