

米粉のさっぱりシチュー



米粉でとろみをつけるシチューは油を使わないさっぱりとなつかしい味です

材料(4人分)

米粉 40g
玉ねぎ 1個
にんじん 1/2本
ジャガイモ 2個
とり肉 100g

洋風だし 600cc
牛乳 200cc
塩 小1
こしょう 少々

1・米粉を量り、牛乳を用意しておく



2・材料を切り、そろえておく



3・鍋にだしと2を入れやわらかくなるまで煮る



4・3に牛乳、塩こしょうを入れ、ひと煮たちしたら米粉を入れる



5・とろみがついて、さらにひと煮たちしたらできあがり



ポイント

米粉は、片栗粉のように水でといて入れましょう

米粉を入れてとろみがついてから、さらに煮ることで粉っぽさが無くなります

塩は味をみながら量を調節してください

さらにこくを増したいときはバターを、なめらかさを増したいときは生クリームを入れると良いでしょう