

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
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