

あっさり

米粉

シチュー



米粉100%

薄力粉タイプ 使用

シチューの素を使わないで、
米粉でとろみ付け！！
バターを抑えて低カロリー！！

あっさり



材料

(4皿分)

米粉	50g
鶏肉	100g
じゃがいも	2個(300g)
にんじん	1本(150g)
玉ねぎ	1個(200g)
ブロッコリー	100g
コンソメ(固形)	3個(16g)
塩・コショウ	少々
サラダ油	大さじ1
牛乳	500cc
水	500cc

作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った肉・野菜を入れ、かく炒めます。
- ②水を加え、あくを取りながら材料が柔らかくなるまで中火で煮込みます。
- ③材料が柔らかくなったなら、コンソメと牛乳の1/2量を加えます。
- ④残りの牛乳で米粉を溶き、沸騰したらからき混ぜながら、少しずつ加えます。
- ⑤とろみが付いたら、塩・コショウで味をととのえて出来上がりです。

たいまつ食品株式会社