

さつまいもと白菜の米粉シチュー



材料 (4人分)

・ベーコン	40g
・鶏もも肉	120g
・酒	小さじ1
・塩こしょう	少々
・玉ねぎ	190g
・にんじん	80g
・さつまいも	220g
・白菜	110g
・しめじ	40g
・バター	7g
〔 顆粒コンソメ	10g
水	400cc
・牛乳	140cc
・米粉	大2・小1

作り方

1. ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鶏もも肉は1.5cm角に切り、酒と塩こしょうで下味をつける。
3. 玉ねぎはせん切り、にんじんはいちょう切り、さつまいもは2cm角に切る。
4. 白菜は2cm幅に切り、しめじは石突きを取ってほぐしておく。
5. 鍋にバターを溶かし、1と2を炒め、火が通ったら3と白菜の茎の部分を加え炒める。
6. 5にコンソメと水を加えて煮込む。
7. 野菜が柔らかくなってきたら、白菜の葉の部分としめじを加えて少し煮込む。
8. ボウルに牛乳を入れ、米粉を少しずつ加えて溶いておく。
9. 鍋の火を止め、8を加えてから再び火にかけ、弱火でとろみがつくまで混ぜる。