# チンゲンサイの米粉シチュー

## 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 | 200g |
| ・にんじん | 80g |
| ・じゃがいも | 220g |
| ・しめじ | 40g |
| ・チンゲンサイ | 110g |
| ・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、じゃがいもはさいの目切りにする。
4. しめじは石突きを取ってほぐす。
5. チンゲンサイは下茹でし、水気を切る。
6. 鍋にバターを溶かし、1と2を炒め、火が通ったら3を加えてさらに炒める。
7. 6にコンソメと水を加えて煮込む。
8. 野菜が柔らかくなってきたら、4を加えて少し煮込む。
9. ボウルに牛乳を入れ、米粉を少しずつ加えて溶いておく。
10. 鍋の火を止め、9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、5を加えて仕上げる。