



西区の とっておきレシピ

野菜をおいしく♡



1つの鍋ですぐできる♪

市販のルーを使わず簡単手作りシチュー

小松菜入り米粉の ホワイトシチュー



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
小熊 尚子氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

鶏もも肉(皮付き)	1枚(約300g)
塩	ひとつまみ(約1g)
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
じゃがいも	3個
小松菜	1/2束(約100g)
コーン缶(ホール)	1缶(固形量120g)
バター	約20g
コンソメ(固形)	2個
水	300ml
A	
牛乳	200ml
米粉	大さじ2強

【作り方】

①鶏もも肉は1口大に切り、塩を振って混ぜておく。

たまねぎは2cm幅のくし形、にんじんは1cm幅のいちよう切り、じゃがいもは皮をむいて3cm幅の半月切り、小松菜は3cmの長さに切っておく。
コーン缶はザルにあげ、水気を切る。

②鍋にバターを入れ火にかけて鶏もも肉、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
たまねぎが透き通ってきたら、じゃがいもを入れて炒める。

水、コンソメを入れ、にんじんが柔らかくなるまで蓋をして煮る。

③合わせたAを②に入れ、コーン缶、小松菜も加え、かき混ぜながらとろみがつくまで3分間ほど加熱する。

(1人分)
エネルギー 362kcal
食塩相当量 1.9g



* Aを混ぜ合わせる時、牛乳を少しずつ米粉に入れると、「だま」にならず、綺麗に混ぜられます。