

🍴 米粉のホワイトシチュー



<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
サラダ油	0.1	
鶏もも肉(角切り)	20	
こしょう	0.02	
酒	1	
玉ねぎ	40	サイノメ
人参	20	厚イチョウ
水	50	
液体スープチキン	8	
じゃが芋	30	サイノメ
マッシュルーム	10	スライス
牛乳	45	
生クリーム	5	
バター	1	溶かしておく
ピザ用チーズ	2	
米粉	5.5	倍量の水で溶く 固さを見て調整
食塩	1	
ほうれん草	7	カット ゆでる

<作り方>

- ① 鶏肉に酒を振っておく。ほうれん草はゆでてカットする。
バターは溶かしておく。
米粉は水で溶いておく(分量の水からとる)
- ② サラダ油を熱し、こしょうを振りながら鶏肉を炒める。たまねぎ・にんじん、じゃがいも、マッシュルームを炒め、水、液体スープチキンを加えて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、牛乳、溶かしバター、生クリームを加える。
- ④ 溶かした米粉、チーズを加え、塩で味を調える。
- ⑤ ほうれん草を入れて仕上げる。

中学年(3・4年生)の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みに調整してください。

<栄養士からのコメント>

米粉はお米を細かく砕いて粉状にしたものです。お米はこれまで炊飯してご飯としての食べ方が主流でしたが、最近は米粉をパンやケーキ、麺などに加工した食べ方がされるようになりました。パンや麺に加工するともちもちとした食感になります。また食料自給率アップの観点からも注目されています。今回は、とろみづけに米粉を使っています。ホワイトルウを作るのが苦手と思う方におすすめのシチューです。是非、作ってみてください。野菜の具材をいろいろと変えてみるのもいいですね。

※学校給食では液体スープチキンを使っていますが、家庭で作る際はコンソメで代用できます。