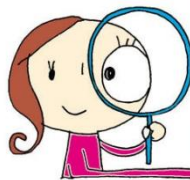


米粉のさっぱりシチュー



米粉を使うと、手軽にシチューが作れます。バターを使わないので、あっさりとした味に仕上がります。

1人分

エネルギー 182 kcal



●材 料●（4人分）

油	小さじ1	
玉ねぎ	1個	…1cmの角切り
にんじん	1／3本	…輪切り又は半月切り
ごぼう	1／2本	…輪切りにし、酢水であく抜きをする
エリンギ	1パック	…石づきを除き、輪切り又は半月切り
ホタテ水煮缶詰	1缶	
水	2カップ（400ml）	
固形コンソメ	1個	
牛乳	2カップ（400ml）	} 混ぜておく。[A]
米粉	大さじ4	
塩、こしょう	少々	



●作 り 方●

- ① 鍋に油を熱し、玉ねぎを入れて透明な色になるまでゆっくり炒め、その他の野菜とエリンギを加えて炒める。
- ② 水とコンソメを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。ホタテ缶を汁ごと加えてひと混ぜし、[A]を入れて、とろみがつくまでかき混ぜながら、煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調える。