

米粉のクリームシチュー

小麦粉・牛乳アレルギー対応!!
米粉と豆乳で
簡単に すぐ作れるシチュー



<4人分材料>

鶏もも肉	100g	米粉	20g
ベーコン	60g	豆乳	200cc
白ワイン	大さじ1	塩	小さじ1弱
たまねぎ	160g	コショウ	少々
人参	80g	チキンスープ	大さじ1
ジャガイモ	160g	油	大さじ1
しめじ	半株	水	200cc
グリーンピース	20g		

作り方



① 鶏肉、ジャガイモ、人参を1口大に切り、ベーコンは食べやすい大きさに切ります。しめじは根元を取り、半分に切っておきます。グリーンピースは塩ゆでしておきます。

② 鍋に油をひき、ベーコンと鶏肉を炒め塩、コショウをし、白ワインを振り入れます。



③ 玉ねぎを加え、しんなりするまで炒め、ジャガイモと人参を加えてさらに炒め、ジャガイモの表面の色が変わったら、しめじとチキンスープ、水を入れ煮込みます。

④ 野菜を煮込んでいる間に、別のボールで米粉に豆乳を少しずつ加えながら、泡立て器で混ぜながらルウを作ります。

⑤ 野菜が煮えたら⑤のルウを加え焦げないようにトロミが出るまで混ぜ、塩で味を整え最後にグリーンピースを加えて完成です。