

みんなの大好きメニュー！

豆乳シチュー



材 料(4人分)

| | |
|-------|------|
| 鶏もも肉 | 150g |
| じゃがいも | 中1個 |
| にんじん | 小1本 |
| 玉ねぎ | 小1個 |
| 油 | 適量 |

| | |
|-----------|------|
| 米粉 | 30g |
| 豆乳 | 400g |
| コンソメスープの素 | 1個 |
| 信州味噌 | 小さじ2 |

作 り 方

- 1 鶏もも肉は一口サイズに切る。
にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは一口大に切って水にさらしておく。
- 2 鍋に油をひき、鶏もも肉を炒める。
肉の色が変わったら野菜を入れてさらに炒める。
- 3 水をひたひたに入れて火をつける、沸騰したら火を弱めて15分程煮る。
- 4 コンソメスープの素、信州味噌を入れて味をつける。
- 5 米粉と豆乳を混ぜておく。
- 6 ④に⑤を混ぜ込んでとろみがつくまで煮込む。
※沸騰すると分離するので注意する。
- 7 塩こしょうで味を調べて仕上げる。