

米粉シチュー



ひとくちメモ

ルーの代わりに米粉でとろみをつけたシチューです。乳アレルギーの方は、牛乳を豆乳又は水にかえて作れます。

白玉粉、上新粉、上用粉、もち粉、だんご粉など、米粉にはいろいろな種類がありますが、米粉シチューにはうるち米が原料の「上新粉」か、うるち米ともち米がブレンドされた「だんご粉」を使ってもよいでしょう。

材料と分量 (4人分)

鶏肉 (角切)	200g
じゃがいも	2個(240g)
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(80g)
こまつな	1株
油	小さじ1
牛乳	200cc
豆乳	200cc
塩	小さじ1
こしょう	少々
米粉	大さじ2
水	200cc

作り方



- 1 こまつなをゆでて水で冷やし、2cmに切る。
※給食ではさやいんげんを使うこともあります。



- 2 じゃがいも・たまねぎを角切り、にんじんをいちよう切りにする。



- 3 鍋に油を入れて鶏肉を炒め、肉の色が変わったらたまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮る。



- 4 材料が煮えたら牛乳・豆乳・調味料を入れ、かき混ぜながら煮る。



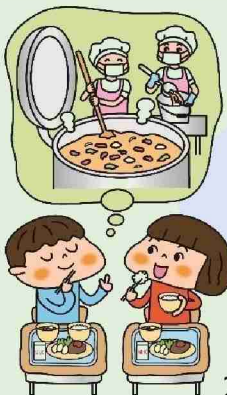
- 5 米粉を倍量の水で溶いて加え、こまつなを入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 163kcal
たんぱく質 9.3g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!

👉ここをタップ



黒パン 牛乳
米粉シチュー
キャベツサラダ なし

2020年9月の給食献立より

