

米粉シチュー



★材料 (4人分)

玉ねぎ……………1個
にんじん……………80g
じゃがいも……………400g
水……………600cc
牛乳……………400cc

チキンコンソメの素……………1袋(6g)
塩……………小さじ1
コショウ……………少々
米粉……………大さじ3
水……………200cc

★作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水と野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③②に、牛乳とチキンコンソメの素を加えて煮る。
- ④米粉に水(200cc)を加えて水溶きし、③に加えて更にとろみを付け、塩、コショウで味を調える。