



米粉の南瓜シチュー

材料

鶏コマ30g 人参20g 玉葱40g 南瓜30g ほうれん草10g
サラダ油2g コンソメ2g 塩少々 胡椒少々 水50ml 牛乳50ml 米粉10g

作り方

- ①鍋に油をひき、人参・玉ねぎ・鶏肉を炒める。鶏肉の周りに火が通ったら水を入れて煮込む。
- ②人参がやわらかくなったら南瓜を入れて煮込む。南瓜が煮えたらコンソメ、塩コショウで味を付ける。
- ③牛乳と米粉をボウルに入れ、混ぜる。
- ④③を入れ、とろみが付くまでかき混ぜ、味を調える。
- ⑤火を止め、茹でたほうれん草を加えたら完成。

