



ふわふわ肉団子の米粉クリームシチュー

森口 絵莉

材料・分量 (4人分)

玉ねぎ	1個	カットレンコン	30g
人参	1本	油	少々
じゃがいも	2個	水	300ml
はんぺん	1/2枚	コンソメ(固形)	2個
鶏ミンチ	75g	米粉	大さじ2
米粉	大さじ1	牛乳	400ml
水	大さじ1	ブロッコリー	1/2株
バジル入り塩こしょう	少々	バジル入り塩こしょう	適量

作り方 (時間:60分)

- ① 玉ねぎを半分はみじん切りに、残りの半分はくし形に切る。人参は星型に型抜きし、残りはみじん切りにする。じゃがいもは一口大に切る。
- ② ①でみじん切りにした玉ねぎと人参、A、みじん切りにしたレンコンをボウルに入れ、よく混ぜ、肉団子を作る。
- ③ 鍋に油を入れ、①のくし形の玉ねぎ、星型の人参、じゃがいもを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水、コンソメ、②の肉団子を入れ、5～10分煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら米粉(大さじ2)を加えて混ぜる。粉気がなくなったら牛乳を3～4回に分けて加え混ぜる。
- ⑤ ブロッコリーを別の鍋でゆで一口大にカットする。
- ⑥ ④に⑤を加え、バジル入り塩こしょうで味を整え、お皿に盛りつけたら完成。

セールスポイント

普通なら市販のルーを使う所を米粉を使ってシチューを作りました。

肉団子にレンコンを入れてふわふわの食感の中にシャキシャキ感を加えました。