



おすすめレシピ
～カロリーダウンシリーズ～

Vol.77 (平成 26 年 1 月号)

「米粉のシチュー」

1人分あたり
251kcal
塩分 1.7g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

米粉を使うことによって手軽にカロリーダウンができ、塩分控えめの優しい味に仕上がります。小麦アレルギーの方にもおすすめです。(市販のシチュールウの表示レシピに比べて 50kcal、塩分 0.5g 程度減らすことができます。)

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、コショウをして米粉をまぶします。
- ② 玉ねぎとにんじん、エリンギは薄切りにします。白菜とチンゲン菜は大きめのざく切りにします。
- ③ 深めのフライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を炒め、さらに玉ねぎ、にんじんを入れて炒めます。
- ④ 白菜、チンゲン菜の根元、エリンギと A を入れてふたをして弱～中火で蒸し煮にします。柔らかく煮えたら残りのチンゲン菜の葉、牛乳を加えます。
- ⑤ 牛乳で溶いた米粉(B)を加えて、ダマにならないように気をつけながら、とろみがつくまで加熱します。塩、コショウで味を調えます。

【材料 2 人分】

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・鶏むね肉(皮付き) 100g | ・塩、コショウ 少々 |
| ・米粉 大さじ 1/2 | ・玉ねぎ 1/4 個 |
| ・にんじん 中 1/4 本 | ・エリンギ 1/2 本 |
| ・白菜(葉) 大 1 枚 | ・チンゲン菜 1/2 株 |
| ・サラダ油 小さじ 1 | ・牛乳 3/4 カップ |

- | | | |
|---|-----------|-----------|
| A | ・水 | 1 カップ |
| | ・酒 | 大さじ 1 |
| | ・鶏がらスープの素 | 大さじ 1/2 |
| B | ・牛乳 | 大さじ 1・1/2 |
| | ・米粉 | 大さじ 1・1/2 |
| | ・塩、コショウ | 少々 |

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。