

材料		6人分
材 料 名	分量(g)	
米粉(調理用)	40	g
牛乳	500	cc
鶏むね肉	150	g
玉ねぎ	200	g
じゃがいも	200	g
にんじん	100	g
しめじ	100	g
水	500	cc
ローリエ	2	枚
塩	小さじ2	(12g)
こしょう 白		少々

**料理の特徴**

米粉は粉っぽさが残らずダマにもならないので、クリーミーなとろみづけができます。

# 米粉のあっさりシチュー



- 作り方**
- ①鶏肉は一口大のそぎ切り、玉ねぎは2cmの角切り、じゃがいも・にんじんは、いちょう切り、しめじはほぐしておく。
  - ②鶏肉、野菜を炒め、水・ローリエを加えて煮る。
  - ③牛乳に米粉(調理用)を混ぜ、②に入れる。
  - ④塩・こしょうで味を整える。

**調理のポイント**

- ☆あらかじめボールで米粉をよく溶かしてから加えます。
- ☆とろみが足りないときは、米粉を水で溶いて加え、調節します。
- ☆じゃがいもなどの煮崩れに注意して煮込みます。

**学校給食向け材料**

食 品 名	g / 1人	切り方等
若鶏 むね 皮なし	10	薄切り
じゃがいも	40	いちょう切り
にんじん	10	いちょう切り
たまねぎ	25	ざく切り
しめじ	5	ほぐす
ブロッコリー	5	小房に分ける
サラダ油	1	
牛乳	50	
米粉(調理用)	4	
ローリエ	適宜	
食塩	1	
こしょう 白	0.02	
水	50	
(出来上がり目安量)		170g

- 大量調理時の作り方と調理のポイント**
- ①ブロッコリーは下ゆでしておく。
  - ②釜にサラダ油と鶏肉を入れよく炒める。
  - ③たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加えてよく炒める。
  - ④予定の水とローリエを加えて煮る。
  - ⑤にんじん、じゃがいもがほぼ煮えたら、しめじと牛乳の半量を釜に入れる。
  - ⑥残った牛乳に米粉を入れて泡立て器でよく混ぜ、釜に入れる。
  - ⑦味を整えながら、丁寧にかき混ぜる。
  - ⑧ローリエを取り出し、ブロッコリーを入れる。
- ポイント**
- ・米粉は牛乳とよく混ぜます。
  - ・米粉のとろみは温度があまり上がらなくてもついてきます。牛乳とき米粉を入れたら静かによくかき混ぜます。