

米粉の白菜のシチュー

【材料:4人分】

米サラダ油 …… 小さじ 1
豚もも肉スライス …… 48g
白ワイン …… 小さじ 1
たまねぎ …… 160g
にんじん …… 60g
じゃが芋 …… 170g
はくさい …… 150g
牛乳 …… 140g
米粉 …… 18g
水 …… 80g
減塩野菜ブイヨン… 小さじ 1
塩 …… 小さじ 3/5
こしょう …… 少々
パセリ …… 4g
生クリーム(植物性) …… 16g



根菜類とすりごまの入った汁物で、食物繊維がたっぷり米粉で作ったシチューです。はくさいなどの野菜をたくさんとることができます。

【作り方】

- ① 玉ねぎは 5 mmスライス、にんじんとじゃが芋はいちょう切り、はくさいは 3 cm幅に切っておく。
- ② 米サラダ油を熱し、豚肉を炒めながら白ワインをふり入れる。
- ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎと人参を加えて炒める。
- ④ じゃが芋と水少々を加えて煮、はくさいも加える。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら火を止め、牛乳を加えて温度を下げたところに水で溶いた米粉を加えて中火で加熱する。
- ⑥ とろみがでてきたら、調味料とみじん切りにしたパセリを加える。

【1人分の栄養価】

エネルギー137Kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.5g 食塩相当量 1g