

米粉のパンプキンシチュー



材料（4人分）

| | |
|---------|---------------|
| かぼちゃ | 120g |
| 〔 鶏もも肉 | 40g |
| 〔 白ワイン | 5g（小さじ1） |
| 玉ねぎ | 160g |
| クリームコーン | 120g |
| にんじん | 40g |
| ホールコーン | 20g |
| パセリ | 少し |
| 〔 米粉 | 12g（小さじ2） |
| 〔 水 | 40g（大さじ2・1/2） |
| 塩 | 2g（小さじ1/2） |
| こしょう | 少し |
| スープ | 600mL（3カップ） |
| なたね油 | 4g（小さじ1） |

米粉のパンプキンシチューは小麦・乳アレルギーの人も食べられる献立です。
クリームコーンやかぼちゃが入っているので甘みのあるシチューです。

作り方

1. かぼちゃはひと口大に切る。玉ねぎはくし型切り、にんじんはいちょう切りにする。
2. 鍋に油を入れて熱し、鶏肉を炒め塩・こしょうをし、白ワインをふり入れる。
にんじん・玉ねぎを加えさらに炒める。玉ねぎが透明になったら、かぼちゃ・スープを加えて煮る。
3. 材料がやわらかくなったら、ホールコーン・クリームコーンを加えて調味する。
4. 米粉と水をよく溶いき、鍋に入れとろみがつくまで混ぜて仕上げる。

*調理のポイント

☆クリームコーンに味がついている場合はスープのかわりに水を加え、味を調節してください。

