



# JA鳥取いなば 女性会提案レシピ

## 米粉のホワイトシチュー

### 材料[4人分]

ジャガイモ……………中4個	豆乳……………400cc
ニンジン(中)……………1本	水……………400cc
玉ネギ(中)……………1個	コンソメの素…5g
鶏もも肉…1枚(150g)	白味噌……………大さじ1
ブロッコリー……………100g	塩・コショウ…少々
米粉……………大さじ4	サラダ油…大さじ2

### 作り方

- ①ジャガイモ、ニンジンは皮を剥ぎ、食べやすい大きさの乱切りにする。
- ②玉ネギは、薄いくし形に切る。鶏肉は、一口大の斜め切りにする。
- ③ブロッコリーは、小房に分け固めにゆでておく。
- ④ポリ袋にジャガイモ、ニンジンを入れ、電子レンジ(600W)で8～9分加熱する。
- ⑤熱した鍋にサラダ油を入れ、鶏肉、玉ネギを炒める。
- ⑥③で加熱した材料を入れ、水とコンソメの素を加え、沸騰後3～4分煮て、ブロッコリーを加える。
- ⑦豆乳に米粉を入れ混ぜておく。
- ⑧⑥に⑦を加えてさっと煮て煮汁で溶かした白味噌を加える。とろみが出てきたら塩・コショウで味を調える。

### 【旬の食材】

お米の消費低迷が危惧される中、新たな利用法として「米粉」が脚光を浴びています。「米粉」を使った料理を楽しんでお米の消費拡大につなげましょう。



### 一口メモ

\*米粉は、揚げ物の衣にするとサクサクっと軽く、パンやケーキ、ピザなどに入れるとモチモチしておいしい。水に溶け使いやすいため、料理の幅が広がる。