

米粉シチュー (2人分)

材 料

・玉ねぎ	1/2ケ
・炒め油	少々
・鶏肉	50g
・人参	1/2本
・じゃがいも	小1ケ
・しめじ	30g
・ブロッコリー	50g

・調味料

コンソメ	小さじ1
調整豆乳	80g
米粉	2g
食塩	少々
こしょう	

作り方



1. 下準備

玉ねぎはスライス。

人参、じゃがいもはいちょう切り。

しめじは石づきを切って、ばらばらにする。

ブロッコリーは小房に分ける。

鶏肉は細切れにする。

2.

玉ねぎを炒めてしんなりしたら、野菜(ブロッコリー以外)等加えてさっと炒める。

ひたひたの水を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。

3.

野菜が柔らかくなったら、ブロッコリーを加えコンソメで味をつける。

米粉を豆乳で溶いて加え、塩こしょうで味を調えて出来上がり。

食べれば肉まん (4ケ分)

材 料

・ホットケーキミックス	200g
・水	200ml
・しゅうまい	4ケ

・調味料

練がらし(お好みで)

作り方



1. 下準備

紙コップにホットケーキミックスを1/4ずつ入れ、それぞれ水を加えてスプーン等で混ぜる。

2.

しゅうまいを溶いた生地の中に埋め込む。

3.

ふた付きの鍋に2cmほどお湯を沸かし、紙コップを鍋に直接入れ、水滴がふたから落ちないようにふきんでくるんだふたをして20分加熱する。