

米粉

米粉のクリームシチュー



材 料 名	分 量
ベーコン	5
じゃがいも	50
にんじん	10
たまねぎ	40
ホールコーン(冷凍)	10
クリームコーン(缶)	6
パセリ	0.5
コンソメ	1.5
塩	0.1
こしょう	0.03
バター	0.5
生クリーム	1
牛乳	35
米粉	3
水	45

栄養成分		(該当に○印)	
計算値	○	(五訂による)	
実測値		自 社	公的機関
エネルギー	138.00		
たんぱく質	3.80		
脂 質	4.50		
ナトリウム	373.00		
カルシウム	53.00		
マグネシウム	24.00		
鉄	0.30		
亜鉛	0.50		
ビタミン			
A レチノール当量	99.00		
B1	0.11		
B2	0.09		
C	24.00		
食物繊維総量	2.00		
食塩相当量	0.90		

作 り 方

- ① ベーコン … 小口切り
にんじん … いちょう切り
じゃがいも … 大きめに切る
たまねぎ … 大きめに切る
パセリ … みじん切り
- ② ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんを入れてさらに炒める。
- ③ 分量の水とコンソメを加え、その他の材料を加えて煮る。半分の牛乳を入れて更に煮込む。
- ④ 残りの冷たい牛乳でといた米粉を入れて、とろみをつける。
- ⑤ 味を整え、生クリーム・バター・パセリを加えて仕上げる。

◆ 一口メモ ◆

ホワイトルウを使わないので、脂肪が抑えられ、手軽にシチューが作れます。



すいとんじる



材 料 名	分 量
鶏肉(もも)	15
うすあげ	3
だいこん	25
にんじん	10
みずな	5
しいたけ(乾燥)	1
小麦粉	6
米粉(もち粉)	5
水	10
削り節	3
薄口しょうゆ	3.2
濃口しょうゆ	2
みりん	0.5
酒	1
水	110

栄養成分		(該当に○印)	
計算値	○	(五訂による)	
実測値		自 社	公的機関
エネルギー	110.00		
たんぱく質	7.00		
脂 質	3.40		
ナトリウム	348.00		
カルシウム	34.00		
マグネシウム	21.00		
鉄	0.80		
亜鉛	0.60		
ビタミン			
A レチノール当量	89.00		
B1	0.06		
B2	0.07		
C	6.00		
食物繊維総量	1.50		
食塩相当量	0.90		

作 り 方

- ① うすあげ … 短冊切り、油ぬき
だいこん・にんじん … いちょう切り
しいたけ … もどす、せん切り
みずな … 適宜に切る
- ② 削り節でだしをとり、鶏肉・うすあげを入れ、煮えにくい材料から順に入れていく。
- ③ 小麦粉ともち粉を混ぜ、様子をみながら水を入れてよくこねる。
- ④ 沸騰させた湯に③を落とし入れる。煮えたらざるにあげておく。
- ⑤ ②に④を入れ、味をととのえ、みずなを加えて仕上げる。

◆ 一口メモ ◆

小麦粉ともち粉を混ぜて作るすいとんは、種がべたつかず、口あたりよく仕上がります。

