

米粉

米粉のクリームシチュー



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

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

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。