

和風味噌シチュー

ホワイトソースを使わないので、失敗なく簡単に作れます。
味噌の風味で牛乳が苦手な人でも大丈夫！



1人分あたり

【エネルギー量】	217 kcal
【食塩相当量】	0.7 g
【野菜・きのこ重量】	75 g

日向市食生活改善推進協議会提供レシピ

材料(2人分)

鶏肉	・・・ 100g	サラダ油	・・・ 小さじ1
塩、こしょう	・・・ 少々	牛乳	・・・ 1/2カップ
里芋	・・・ 100g(中2個)	みそ	・・・ 小さじ2弱(10g)
にんじん	・・・ 50g(中1/2本)	米粉	・・・ 大さじ1
れんこん	・・・ 40g(中1/3個)	小ねぎ	・・・ 10g
しめじ	・・・ 50g(1/2パック)	水	・・・ 1/2カップ

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。里芋は皮をむいて一口大に、にんじん、れんこんも同様に一口大に切っておく。しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色をつける。
- ③ ②に残りの材料を固いものから順に加えて炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 牛乳、みそを加えて溶かし、さらに米粉をダマにならないように混ぜ合わせる。③に④を加え、トロミがつくまで焦がさないように弱火で煮込む。器に盛り、刻んだねぎを散らす。

