

## 優良賞

# お湯で簡単!!米粉シチュー (OYUDEKANTAN!!KOMEKOSITYU)

## レシピの紹介

お弁当でシチューが食べられる！✓化米粉のお湯に溶けやすい性質を利用しました。

### ○所要時間(30分)

### ○材料(1人前)

α化米粉	60g
水	10g
牛乳	30g
バター	50g
コンソメキューブ	2個
塩胡椒	適量
人参	0.5個
ジャガイモ	1個
ベーコン	5枚
玉ねぎ	0.5個
お湯	マグカップ1杯程度

### ○作り方

#### 【ルー】

1. バター、牛乳を温める。(バターは溶かす)。
2. 温めた牛乳にコンソメを溶かす。
3. 米粉をボールにとり、1、2、塩胡椒を入れ混ぜる。
4. まとまりをよくするため、少しずつ水を入れまとめる。
5. ピンポン玉程度にとりまとめる。
6. 冷凍、冷蔵保存する。

### 【具】

1. 人参、ジャガイモは皮をむき、一口サイズに切る。
  2. 水からゆでて、竹串が刺さる程度にする。
  3. 玉ねぎは荒みじん切りにし、炒める。
  4. ベーコンは短冊状に切り、炒める。
- 食べるときは解凍し、マグカップ1杯のお湯で溶かして食べる。

### 写真

