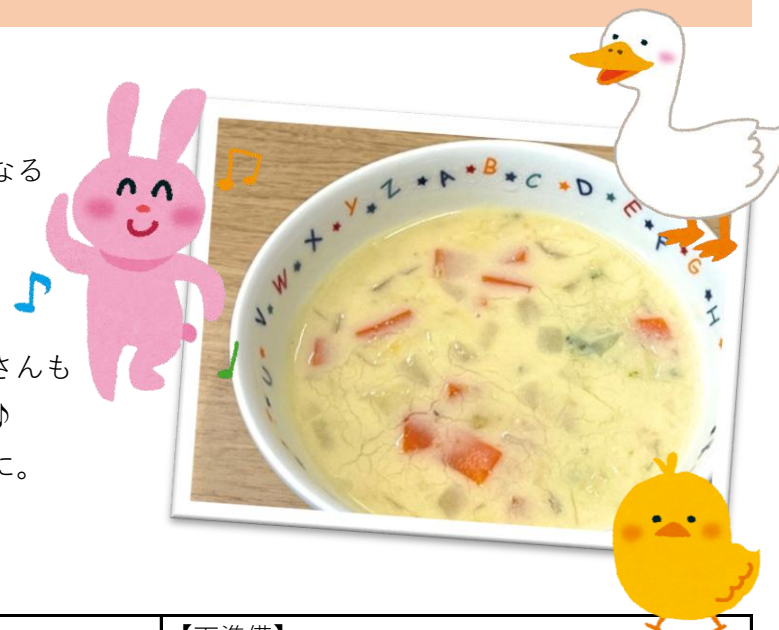


アレルギーさんにも！ クリームシチュー

寒くなると食べたくなる
クリームシチュー。

豆乳と米粉で作れば
小麦・乳アレルギーさんも
一緒に食べられます♪
家族みんなの団らんに。



【6人分】

※作りやすい分量です。

- ・玉ねぎ…1/2個（80g）
- ・にんじん…1/3本（50g）
- ・さつまいも…1/2本（150g）
- ・白菜…1～2枚（80g）
- ・水…500cc
- ・鶏がらスープの素…大さじ1（9g）
- ・食塩…小さじ1/2（3g）

- ①
- ・米粉…大さじ2（16g）
 - ・豆乳…400ml

【下準備】

- ・①はボウルに合わせて計量し、しっかり混ぜて溶かしておく。

【作り方】

- ①玉ねぎは一口大のスライス、さつまいも、にんじんは厚めのちょう切り、白菜は小さめのざく切りにする。
- ②鍋に水を入れ、にんじん、玉ねぎ、白菜、さつまいもの順に加え、鶏がらスープの素を入れ具材が柔らかくなるまで煮る。
- ③②に①を入れ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。

※豆乳を入れたら沸騰させないように

注意して下さい！

- ④③に食塩を加え、味を調えて完成！