

アレルギーさんにも！ クリーミッシュュー

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)
 - ・さつま芋…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)

(A)

- ・米粉…大さじ2 (16g)
- ・豆乳…400ml

【下準備】

- ④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、さつま芋と
にんじんは厚めのいちょう切り、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、
さつま芋の順に加え、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

※豆乳を入れたら沸騰させないよう
注意して下さい！

④③に食塩を加え、味を調えて完成！