



## 1月 カラダにやさしい あったかメニュー

### 米粉のチキンクリームシチュー



#### 材料(4人分)

- ・鶏肉(もも肉またはムネ肉)・・・1枚
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
- ・にんじん・・・・・・・・・・1本
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・2～3個
- ・ブロッコリー・・・・・・・・・・1/2株
- ・水・・・・・・・・・・400ml
- ・固形スープの素・・・・・・・・・・1個
- ・牛乳・・・・・・・・・・400ml
- ・米粉・・・・・・・・・・大さじ4
- ・塩・胡椒・・・・・・・・・・適量
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ1

#### 作り方

- ①鶏肉、野菜は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは下茹でしておく。
- ②鍋にオリーブ油を敷いて鶏肉を炒め、玉ねぎ・にんじん・じゃがいも加える。
- ③水と固形スープの素を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④牛乳に米粉を加えて泡立て器で混ぜ③の鍋に加える。塩・胡椒で味を調え、とろみがついたら出来上がり。  
(とろみが濃ければ牛乳で調整してください。)

- ★「じゃがいも」を「さつまいも」や「里芋」に変えると季節感が楽しめます。
- ★「ブロッコリー」の代わりに茹でた「小松菜」なども美味しいです。
- ★「マッシュルーム」や「しいたけ」や「エリンギ」を入れてもOK

### ラスク



#### 材料(4人分)

##### シュガーラスク

- ・食パン・・・・2枚  
※6枚切り
- ・バター・・・・30g
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ3

##### 塩味ラスク

- ・食パン・・・・2枚  
※6枚切り
- ・オリーブ油・・・・大さじ2
- ・塩・胡椒・・・・適量  
(またはハーブソルトなど)

#### 作り方

- ①食パンを2cm角の角切りにする。
- ②皿にキッチンペーパーを敷き、①を重ならないように並べる。
- ③②をレンジ600Wで1分半加熱。裏返してさらに1分加熱。乾燥して硬くなるまで様子を見ながら追加で加熱する

##### シュガーラスク

- ④フライパンにバターと砂糖を入れ、中火にかける。
- ⑤バターが溶けたら、弱火にし、フライパンに③を投入し、ソースを絡めるようにかき混ぜる。
- ⑥全てのソースが食パンに絡んだら火を止める。

##### 塩味ラスク

- ④皿に並べオリーブ油と塩と胡椒をふる。