

レシピ

米粉をつかったクリームシチュー

無水・無油調理



材料（4人前）

にんじん	…	1本
じゃがいも	…	2個
かぶ(小)	…	2個
玉ねぎ	…	1/2個
ブロッコリー	…	1/3株
鶏もも肉	…	1枚
塩、ホワイトペッパー	…	各少々
マッシュルーム	…	4個
ローリエ	…	1枚
水	…	300cc
パセリ	…	少々

【ベシャメルソース】

無塩バター	…	40g
ベーコン(みじん切り)	…	30g
玉ねぎ(みじん切り)	…	1/2個
マッシュルーム(みじん切り)	…	30g
白ワイン	…	50cc
牛乳	…	350cc
米粉	…	40g

作り方

- ① **ベシャメルソースを作る** ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、無塩バターを入れて、ベーコン、玉ねぎ、マッシュルームの順に炒める。




- ② ①に白ワインを入れてアルコールを飛ばし火を止めて、牛乳(分量半分)と米粉をいれて混ぜ合わせ、残り半分の牛乳を入れて弱火にかけ、再び混ぜ合わせてトロミがついたら火を止める。



- ③ にんじん、じゃがいもは乱切りにする。かぶと玉ねぎはくし切りにする。ブロッコリーは小房にわける。

- ④ 別のビタクラフトの鍋に、ブロッコリーと水(大さじ3)を入れてフタをし、蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして柔らかくなるまで加熱し、ザルに上げる。

- ⑤  鶏もも肉を一口大に切り、塩、ホワイトペッパーをふる。
④の鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、鶏もも肉を皮目から入れてフタをする。

鶏もも肉から脂が出てきたら全体に焼き色をつけ、マッシュルームと③のにんじん、じゃがいも、玉ねぎを入れてさっと炒め、ローリエ、水(分量)を入れてフタをし中火にかける。



蒸気が上がりペーパーシールがかかれば、弱火にして8分加熱したのち、②のベシャメルソースと③のかぶを入れる。かぶが柔らかくなれば、仕上げに④のブロッコリーを入れ、塩、ホワイトペッパーで味をととのえる。器に盛りつけ、パセリを散らす。

米粉も使った
ヘルシーシチュー!!

※取材時のレシピから若干改定しておりますので、写真の具材が異なる場合があります。

ワンポイントアドバイス

シチューのベシャメルソース作りの材料を、小麦粉ではなく米粉を使うのがポイント！
小麦粉よりもダマになりにくく、軽くやさしいベシャメルソースに仕上がります。

ビタクラフト料理講師 濱 律子

