

# ミックスボール入り米粉シチュー



## ■ 説明

給食会取扱物資を使用したオススメレシピです。

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・カットベーコン（冷凍）.....3g
- ・玉ねぎ.....12g
- ・じゃがいも.....40g
- ・人参.....8g
- ・水.....30cc
- ・野菜ミックスボール.....2個
- ・荒挽きミニカクテルウインナー.....1個
- ・冷凍ブロッコリー.....15g
- ・米粉.....3g
- ・豆乳.....60cc
- ・スキムミルク.....2g
- ・コンソメ.....1g
- ・塩、胡椒.....0.5g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ①野菜は大きさを揃えて切っておく。
- ②米粉は豆乳で溶いておく。

### 2. 調理

- ①鍋でベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒め、じゃがいもが煮える程度の水を加えて野菜を煮る。
- ②じゃがいもが煮えたら、コンソメ、微温の水（または豆乳）で溶いたスキムミルク、豆乳で溶いた米粉を加え、塩・胡椒で味を調える。
- ③最後にミックスボール、カクテルウインナー、冷凍ブロッコリーを入れて、再度味を調えたら完成。