

米粉でとろみづけ

## 白菜としいたけのクリーム煮

材料	4人分
白菜	500g
ベーコン	2枚
しいたけ	4枚
小松菜	50g
サラダ油	小さじ1
水	1/2カップ
牛乳	1カップ
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々
コンソメ	小さじ1
米粉(笑みたわわ)	大さじ3

春日部産  
しいたけ

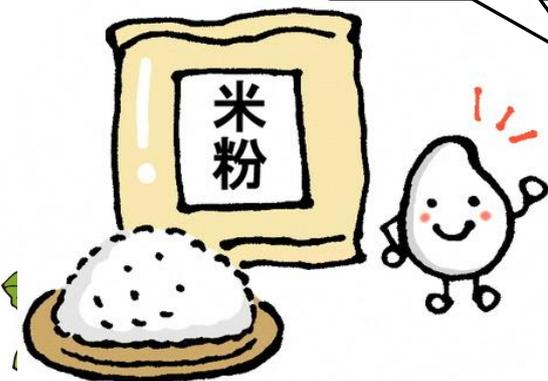


寒くなると身が締まっておいしく  
なります。

四つ切りにすることで、歯ごたえの  
良い食感が楽しめます。

しいたけはビタミンDや食物せんい  
が豊富です。

米粉の特徴



### 下準備

白菜…茎1cm幅、葉3cm幅に切る。

ベーコン…1cm幅に切る。

しいたけ…軸を切り、四つ切り。

小松菜…3cm長さに切る。

### 作り方

①フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、白菜の軸、小松菜の茎の部分を加えて良く炒めてから水を加えフタをして煮る。

②煮立ったらしいたけ、白菜の葉、コンソメ、塩を加え中火で3～4分煮る。白菜がやわらかくなったら、小松菜の葉と牛乳を加えて中火で煮る。牛乳が温まったら、火を止める。

③②に分量の米粉を全体に振り入れて溶かしながら混ぜる。再び火をつけて1分ほど煮て、とろみをつけて出来上がり。

④器に盛り、好みに黒こしょうをふる。

米粉はお米をこまかく砕いて粉状にしたものです。昔から団子やまんじゅう作りに使われていました。

米粉はサラサラとしているためダマになりやすく、油の吸収率も低いので、揚げ物もさっぱりとヘルシーに仕上がります。

米粉は小麦粉と違ってグルテンを含まないのでアレルギーの人にも安心です。