

鮭とカブのシチュー



《材料：幼児7～8人分》

* 鮭	200g
* カブ	200g
* 白菜	100g
* 里芋	150g
* 人参	50g
* しめじ	1/4パック
* ホールコーン	50g
* 水	300cc
* コンソメ	9g (なるべく無添加のもの)
A { * 豆乳	400cc
* 米粉(上新粉)	24g
* 油	小さじ1
* 塩・こしょう	少々

**深めのフライパンを用意する
(テフロン加工の物が扱いやすい)**



《作り方》

- ①皮をむいた里芋を一口大に切り、流水で洗ってラップをかけてレンジで3分加熱する
- ②各野菜を食べやすい大きさに切る
- ③一口大に切った鮭に米粉を薄くまぶし、油をひいたフライパンでカリッとさせるまでよく焼き、皿に取る
- ④③で使用したフライパンに、水300ccと里芋、人参、白菜の芯の部分を入れ、中火の弱火で煮る
- ⑤だいたい柔らかくなったら③の鮭、白菜の葉の部分、しめじ、コーンを入れる
- ⑥全ての材料に火が通ったら弱火にし、Aを流し入れ、そっと混ぜていく
- ⑦粉っぽさがなくなり、なめらかなとろみがついたら、最後に塩・コショウで味を調える(とろみがつきすぎたら水を少しずつ足して、好みの加減にしてください)

※③の鮭に米粉をまぶす時は、ビニール袋に少量の米粉(分量表以外の米粉)と鮭を入れ、袋をふくらませて上下・左右に振ると均一につきます。

※材料が柔らかくなる前に水がなくなってしまうようだったら、水を足してください。

