

# カキと米粉のクリームシチュー

調理時間:約30分  
エネルギー:290kcal  
塩分:2.1g

素材の旨味たっぷり  
カキシチュー!  
米粉を使用することで  
ホワイトソースが簡単  
に作れる!



## 材料(1人分)

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| カキ                       | 3個    |
| タマネギ                     | 1/8個  |
| ジャガイモ                    | 1/2個  |
| ニンジン                     | 1/6個  |
| フロッキー                    | 2片    |
| ニンニク                     | 1片    |
| 牛乳                       | 100cc |
| 米粉                       | 大さじ2  |
| バター、塩、コショウ、<br>コンソメ、白ワイン | 適量    |

## 《作り方》

1. カキは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切っておく。
2. 鍋にバターを入れ、みじん切りにしたニンニクを炒める。
3. 1と白ワインを入れた後、タマネギ、ジャガイモ、ニンジンを入れ、野菜が柔らかくなるまで炒める。
4. フロッキーを入れ、牛乳と米粉を加える。
5. 塩、コショウ、コンソメで味を整え、とろみがついたら完成!