

野菜たっぷり豆乳シチュー の作り方

材 料	分 量(4人分)
鶏もも肉 ブロッコリー じゃがいも にんじん 玉ねぎ しめじ	300g~400g 80g 大1個 大1/2本 大1/2個 1ふくろ
水 豆乳 コンソメ	300cc 300cc 2個
米粉 水	大さじ3 大さじ3~4
塩	小さじ1/2

1. 野菜を1cmの角切りにする。
2. 鍋に野菜と水を入れて、野菜の上に鶏肉を乗せて、ふたをして火が通るまで煮る。
3. 米粉を水で溶いておく。トロトロになるように様子を見ながら水を入れてください。
4. 鍋の中身に火が通ったら豆乳を入れる。
5. ふっとうさせてしまうと分離してしまうので米粉をといたものを入れるときはシチューをまぜながら沸騰する前に入れて火を通してください。

※野菜は、この材料通りでなくても、好きな野菜を何でも入れてよいです。

にんじんゼリー の 作り方

材 料	分 量(型6個分)
にんじん	200g
りんごジュース オレンジジュース	200ml 200ml
水 粉寒天	200ml 4g

1. にんじんは薄いいちょう切りにし、塩少々とひたひたの水を加えて、ふたをして柔らかくなるまで煮る。煮汁が残ったらふたを取って水分をとばす。
2. 1にオレンジジュースを加えてミキサーにかける。
3. 水200mlとリンゴジュースで粉寒天を煮溶かし、2を加えて再度火にかけ、完全に溶けたら水で濡らした型に流し入れ、冷やす。