

こめことたっぷりやさいのクリームに

●材料●（4人分）

- ・玉ねぎ 1個
- ・さつまいも 1本
- ・じゃがいも 2個
- ・りんご 1/2個
- ・にんじん 1本
- ・塩こうじ 大さじ2
- ・鶏ひき肉 300g
- ・ねりゴマまたは
オリーブオイル 大さじ1
- ・豆乳 500ml
- ・米粉 80g
- ・塩 少々



●作り方●

- ①野菜は全て角切りにする。
- ②鍋に玉ねぎを入れて、玉ねぎがひたるくらいの水を入れ、塩をひとつまみ入れ、中火にかける。
- ③沸騰したら弱火にして、15分間ふたをして蒸し煮にする。
- ④甘い香りがしたら、じゃがいも、さつまいも、りんご、にんじん、塩をひとつまみ入れ、その上に鶏ひき肉を乗せる。水 100cc を入れふたをし、10～20分間ほど野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ボウルに豆乳と米粉を入れて、泡だて器で粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- ⑥鍋に⑤を入れてヘラで混ぜる。とろみがついたら火を止めて、塩こうじとねりゴマを入れて混ぜる。

●ポイント●

- ・さつまいも、りんご、にんじんは皮ごと使用。
- ・米粉のホワイトソースで、クリームコロッケ、シチュー、グラタンも作ることができる。
- ・クリーム煮から、カレー、ドリア、パスタソースにもアレンジできる。
- ・乳製品、白砂糖、卵、小麦粉、添加物不使用のため、アレルギーにも対応できる。