

米粉のマカロニグラタン

〈材料〉 4人分

米粉マカロニ	…20g	じゃがいも	…100g(中1個)
たまねぎ	…50g	米粉パン粉	…4g
生マッシュルーム	…30g	パプリカ(赤・黄)	…適量
鶏肉	…80g	パセリ	…適量
なたねマーガリン	…5g		
水	…350ml		
無添加フイヨン	…1本(4g)		
アレルギー用シチューの素	…2本(30g)		
(S&Bシチューの王子さま)			



〈作り方〉

- ① 米粉マカロニは袋の表示通りに茹でておく。
- ② 鶏肉は1cm角、たまねぎとマッシュルームはスライスし、なたねマーガリンで炒める。
- ③ 分量の水にフイヨンを加え一煮立ちさせる。
- ④ いったん火を止めてシチューの素を加え、よく溶かし、再び弱火で煮込む。
- ⑤ すいおろしたじゃがいもを加え、さらに煮込み、とろみを付ける。
- ⑥ 器に盛り、フライパンでから煎いたパン粉を上からかけ、みじん切りにしたパプリカ、パセリを飾る。

余ったらおかずカップに入れてお弁当に入れるのもおすすめ!



面倒なホワイトソース作りもシチューの素とすいおろしたじゃがいもで、とろ〜り簡単♪

