

とびしま
おもてなしレシピ



10月●002

さつまいもとブロッコリーの豆乳米粉シチュー

★さつまいもの甘みとブロッコリーの食感が
クリーミーな豆乳の味わいとよく合います。



飛鳥村 秋の食材

〈さつまいも〉

ビタミンCが豊富なので美肌に効果的、食物繊維は便秘の予防や改善に期待できます。



〈ブロッコリー〉

野菜の王様と言われるほど高い栄養価で、生活習慣病予防に効果的と言われています。茎もおいしく食べられます。



さつまいもとブロッコリーの豆乳米粉シチュー

●材料(2人分)

鶏モモ肉	1/2枚	米粉	大さじ1
たまねぎ	1/2個	豆乳	250ml
さつまいも	1/2本	白みそ	大さじ1/2
ブロッコリー	1/2株	粉チーズ	大さじ1/2
バター	30g	塩・コショウ	適量

●作り方

- ①鶏モモ肉はひと口大に、たまねぎは薄切りにする。
- ②さつまいも・ブロッコリーはひと口大に切り、電子レンジで2分加熱する。
- ③鍋にバターを入れ、弱火でたまねぎがしんなりするまで炒める。
- ④③に鶏モモ肉を入れ炒め、色が変わったら、塩・コショウで味を調える。
- ⑤米粉を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜ、豆乳を少しずつ加える。
- ⑥②を加えて弱火で煮こみ、白みそ・粉チーズを入れて塩・コショウで味を調える。



【レシピ監修・食材解説】
料理研究家・栄養士 長田 純



【お問い合わせ】飛鳥村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469