



シーフードトマトクリームシチュー

材料 4人分

シーフードミックス	160g
じゃがいも	200g
玉ねぎ	160g
サラダ油	小さじ2
米粉	12g
水	50ml
粉チーズ	大さじ1
A トマト水煮缶	400g
牛乳	200ml
水	150ml
固形コンソメ	2個
砂糖	小さじ2
塩コショウ	少々
お好みで飾り	
粉チーズやパセリ	

- ①玉ねぎは皮をむき、薄いスライスにする。
- ②じゃがいもは、洗って皮をむき一口大に切る。
- ③鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。ある程度透き通ってきたらじゃがいもを加えて炒める。Aを加えてコトコト煮る。
- ④じゃがいもが柔らかくなったら、シーフードと粉チーズ、水溶き米粉を加え、ひと煮立ちしたら味をみて塩コショウをし、火を止め器に盛る。
- ⑤飾りとしてお好みで粉チーズとパセリを散らす。
(写真は人参の葉)



1食当たり	
エネルギー	188kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	4.9g
炭水化物	24.2g
食塩相当量	1.5g