

豆乳クリームシチュー

玉ねぎ	250g
人参	70g
じゃが芋	150g
きのこ類	150g
にんにく(みじん切り)	小 1
米粉	大 4
無調整豆乳	450cc
昆布椎茸だし	450cc
塩麴	大 1
塩・胡椒	適量

- ① 玉ねぎは 1cm のまわし切り、きのこは食べやすい大きさに切り分け、人参、じゃが芋は乱切りに切る。。
- ② 鍋にオリーブオイル大 2 とにんにくを加え、弱火でじっくり香りを出し、玉ねぎを加えて、塩少々加えてじっくり炒めて甘みを出す。きのこ、人参、じゃが芋を加えて蒸し煮する。米粉を加えて混ぜる。
- ③ 昆布だしを少しづつ加え、塩麴を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳を加えて塩、胡椒で味を調える。(塩はしっかりめにします)

今回は動物性不使用ですが、魚介を入れたり、鶏肉を入れても美味です！