



## ホタテとさつまいもの米粉シチュー



レシピ考案者 赤池好美



|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 324 kcal |
| タンパク質 | 16.3 g   |
| カルシウム | 162 mg   |
| 食塩相当量 | 1.9 g    |



<工夫点・料理のポイント> 秋の味覚の代表格のさつまいもはよくいただきます。スーパーで見かけるベビーホタテと組み合わせて簡単にできるシチューを作りました。ホタテの旨味とさつまいもの甘味が絶妙です！



材料 2人分量 (g)

|        |            |
|--------|------------|
| さつまいも  | 170g       |
| ベビーホタテ | 130g       |
| バター    | 10g        |
| 固形ブイヨン | 1個(4g)     |
| 水      | 300cc      |
| 牛乳     | 200cc      |
| 米粉     | 大さじ2弱(16g) |
| 黒コショウ  | 少々         |
| 絹さや    | 6本(8g)     |

作り方



調理時間 20分

- ① さつまいもを7mm幅に輪切り。
- ② 鍋にバターを溶かし、ホタテ、さつまいもを炒め、水を入れて煮る。沸騰したらブイヨンを入れる。
- ③ さつまいもが柔らかくなったら、牛乳でといた米粉を入れる。
- ④ 黒コショウをふり、茹でた絹さやをのせる。