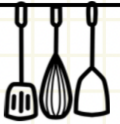


-RICE FLOUR-



強化 カルシウム・マグネシウム

ノンアレルゲン米粉ホワイトルウCa



主原料に国産米粉を使用し、小麦粉を使わない
ことでグルテンフリーを実現しました。

特定原材料等28品目不使用です。

乳製品不使用なのにクリーミーな味わりに
仕上げました。

日本糧食株式会社



Recipe 01



👍 乳製品アレルギー対応!! 👍 カルシウム・マグネシウム強化ルウ

鶏肉と白菜としめじの クリーム煮



中華風のクリーム煮であっさりしながらも、
うまみがあり、洋風とは違ったおいしさです♪
野菜もたっぷり栄養バランスもばっちりです!!

作り方



1. 白菜とアスパラガスは3cm、たまねぎは2cmの
ざく切りにする。
にんじんは縦半分に切り5mm幅に薄切りする。
しめじは石づきをとり、小房に分ける。
鶏もも肉は、一口大に切る。
2. フライパンにうすく油をひき、鶏もも肉の両面を
色づく程度焼き、一旦取り出す。
3. フライパンに にんじん、たまねぎ、白菜を順に入れ
野菜に油を絡ませる。
4. 鶏もも肉を戻し、白ワインを加える。アルコールが
飛んだら、アスパラガスとしめじ、【A】を加える。
具材に火が通るまで煮込んだら、一旦火を止める。
5. ボウルに4の煮汁を少し取り、ノンアレルゲン
米粉ホワイトルウCaを加え、混ぜ溶かす。
6. 再び火をつけ、鍋の具材を混ぜながら、5を加え、
10分程煮込む。
7. あらびき黒胡椒と塩で味を調整したら、できあがり！

材料

[1人分]

白菜1/4カット	65 g
アスパラ	5 g
たまねぎ	30 g
にんじん	15 g
しめじ	25 g
鶏もも肉	65 g
白ワイン	12.5 cc
炒め油	少量

【A】

鶏がらスープ	5 cc
水	105 cc

あらびき黒胡椒	適量
塩	適量

ノンアレルゲン米粉ホワイトルウCa 15 g

※お好みに応じて分量はご調整ください

How to cook!



ルウの塩分は控えめにしております。
塩加減は調整が可能ですので、
お好みに応じて分量をご調整ください!