

鶏団子のこめ粉ポタージュ

No.160

～生麩と米粉の相性は抜群！暖かくなったらホワイトソースも米粉でするとさっぱり！～



448Kcal,塩分2.5g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

<作り方>

A 鶏ミンチ 200g
ねぎしょうが、みじん切り各大さじ1
卵 1個
片栗粉大さじ2、酒大さじ1、塩少々
玉ねぎ 1個
フロッコリー 1/2株
生麩 1/3本
炒め用バター 大さじ1
B 酒 1/2カップ
水 2と1/2カップ
チキンコンソメ 2個
C 牛乳 1と1/2カップ
生クリーム 1/2カップ
米粉 大さじ3
塩こしょう 少々

1. 玉ねぎは薄切り、フロッコリーは小房にわけさっとゆでる。生麩は薄切りにする。
2. 鶏ミンチに塩少々し、良く混ぜ、残りのAを加えてまぜる。
3. 鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらBを入れ沸騰させ、2.をスプーン2本で団子に丸めながら入れる。
4. Cをボールで混ぜてから3.に加え、とろみをつけ、塩こしょうで味を整え、フロッコリーと生麩を加え火を止める。