

ホタテとほうれん草の米粉シチュー

レシピ作成：女川町健康福祉課

ホタテの
旨味たっぷり♪
甘いほうれん草と
一緒にシチューで
召し上がれ♪



(1人分当たり)

野菜の量

90g

食塩相当量

0.7g

材料 (2人分)

- ・ホタテ・・・2個
- ・ほうれん草・・・1/2袋
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・しめじ・・・1/2袋
- ・ベーコン・・・20g
- ・にんにく・・・2g
- ・米粉・・・大さじ2
- ・牛乳・・・200ml
- ・水・・・200ml
- ・コンソメ・・・1g
- ・ローリエ・・・1/2枚
- ・オリーブ油・・・少々
- ・塩こしょう・・・少々

作り方

- ① 鍋にみじん切りにしたにんにく、オリーブ油を入れ弱火で炒め香りをだす。
- ② 5mm幅に切ったベーコンと薄切りにした玉ねぎを、しんなりするまで弱火で炒める。
- ③ 水、ローリエ、コンソメを入れ軽く沸騰させたら、縦半分に切ったホタテ、しめじ、牛乳でといた米粉を加え、とろみをつける。(ホタテは食べやすい大きさに切ってもよい)
- ④ 下ゆでし3cmくらいに切ったほうれん草を加え、塩こしょうで味をととのえたら出来上がり。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

- ・ホタテから出るうま味で薄味でもおいしく食べられます。
- ・スープにすることで野菜もたくさん摂取でき子どもからお年寄りまで食べやすくなっています。



©宮城県・旭プロダクション

使用した石巻圏域の食材

- ホタテ
石巻市, 女川町
- ほうれん草
- ちぢみほうれん草
石巻市, 東松島市