

# スープの部 大賞

作品名：米粉deとろ〜りこづゆシチュー

材料

- ①里芋（加藤 学）・・・2個
- ②人参（渡部 美代子）・・・1／4本
- ③きくらげ（三留 弘法）・・・6枚
- ④干しいたけ（内島 康雄）・・・1枚
- ⑤ほうれん草（井関 修子）・・・少量（葉3〜4枚）
- ⑥貝柱・・・3個
- ⑦紅白志ら玉麩（まめふ）・・・大さじ2杯
- ⑧玉ねぎ（秋山 タケ子）・・・1／2個
- ⑨米粉（木村 チヨ子）・・・大さじ5杯
- ⑩牛乳・・・3カップ
- ⑪バター（マーガリンでも可）・・・大さじ2
- ⑫コンソメ（固形）の素・・・1個
- ⑬塩・こしょう・・・適宜



★完成品★



調理方法

- ①貝柱は1カップの水に一晩浸してからほぐしておく。
- ②干しいたけは、もどして石づきをとり切っておく。もどし汁はとっておく。
- ③きくらげももどして、小さくちぎっておく。
- ④人参を型抜き（桜の花びら）し、下ゆでしておく。残りはいちょう切りにして下ゆでする。
- ⑤里芋はいちょう切りにし、下ゆでしてぬめりをとる。
- ⑥志ら玉麩は水で戻して水を切っておく。
- ⑦玉ねぎをみじん切りにしてバターでいためる。
- ⑧⑦に米粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら溶かしていく。
- ⑨そこにコンソメの素、貝柱ともどし汁、しいたけともどし汁を入れて煮立てる。
- ⑩⑨に人参（桜の花びら以外）、きくらげを入れて里芋も加えて煮る。
- ⑪塩・こしょうで味付けする。
- ⑫お椀によそい、人参で型抜きした桜の花びら、ゆでたほうれん草を葉の形に切ったものを飾りつけ、最後に志ら玉麩をのせてできあがり！

