



3月4日 1年生



## 白身魚のクリームシチュー ごはん さつまいもドーナッツ

### 【白身魚のクリームシチュー】

<材料・2人分>

◎白身魚 2切れ ◎たまねぎ 1/2コ (70g) ◎じゃがいも 1コ ◎ブロッコリー 1/8コ (30g)  
◎米粉 大さじ2 ◎牛乳カップ 1/2 ◎固形スープの素 1/2コ ◎塩・こしょう 適量  
◎サラダ油 大さじ1 ◎味噌 小さじ1 ◎水 カップ1

<作り方>

- ① たまねぎは約2cm角に切る。じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 白身魚は一口大に切り、塩・こしょう各少々で下味をつける。分量の米粉のうち適量を薄くまぶす。残った米粉はとろみづけのためにとっておく。
- ③ 厚手の小鍋にサラダ油大さじ1を入れて中火にかけ、魚を入れ、表面をカリッと焼いて（外側をカリッと焼きつけることでうまみを閉じ込められるうえ、身がくずれない）取り出す。
- ④ 鍋にたまねぎを入れてしんなりするまでいためたら、じゃがいもを加えてサッといためる。水カップ1と固形スープの素を加え、沸騰したら弱めの中火にし、ふたをしてじゃがいもが柔らかくなるまで約10分間煮る。
- ⑤ ブロッコリーを加えて少し煮たら、魚を戻し入れ、牛乳を加え、塩・こしょう各少々で味を調え、味噌を溶き入れ、風味を付ける。
- ⑥ 残りの米粉を水で溶いて鍋に加え、とろみをつけ、器に盛る。

### 【さつまいもドーナッツ】

<材料・12個分>

◎ホットケーキミックス 120g ◎サツマイモ 120g ◎バター 15g  
◎砂糖 大さじ2・1/2 ◎卵 1個 ◎牛乳 大さじ1・1/2

<作り方>

- ① 一口大に切ったさつまいもを水にさらした後、レンジで加熱し、粗めにマッシュする。（少しコロコロが残ったほうが美味しい。）
- ② 柔らかくしたバターと砂糖を混ぜ、さらに卵、牛乳と混ぜていく。
- ③ ホットケーキミックスとさつまいもを加えて、切るように混ぜる。
- ④ まとまったら、ラップをして、30分ほどねかせる。
- ⑤ よく冷えた生地をぬらした手でかるく、ころころと転がしながら丸める。半分にはごまを付ける。
- ⑥ 後は色よく、揚げる。