



## 仙台麦のアーモンドミルクシチュー



【材料】	分量 (4人分)
仙台麦	スライス1袋
欧風野菜だし	2袋(5g)
水	200ml
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
じゃがいも	2個
ブロッコリー	1/2本分
アーモンドミルク(砂糖不使用のもの)	600ml
米粉	大さじ2~3
塩コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ1

### 【調理方法】

1. パットに欧風野菜だし(1袋)、水を混ぜ合わせ、仙台麦を戻す。
2. 玉ねぎは皮をむいてくし切り、人参は皮をむいて一口サイズの乱切り、じゃがいもも皮をむいて一口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分け、2分ほど茹でておく。
3. 鍋にオリーブオイルを熱し、2)の野菜類を炒め、アーモンドミルク、野菜だし(1袋)と1)の仙台麦を加え、沸騰してきたら、塩コショウで味を調べ、米粉でとろみをつけ、器に盛る。