

トマッピーの食育レシピ

テーマ:野菜たっぷり

【牛乳鍋】

調理時間
20分

材料(大人2人分)

鶏もも肉……………100g
にんじん……………30g(小 3cm)
玉ねぎ……………25g(小 1/4 個)
白菜……………100g(1 枚)
春菊……………3 株(25g)
しいたけ……………30g(2 枚)
木綿豆腐……………1/6 丁(50g)

【A】

牛乳……………150ml
水……………100ml
顆粒中華だし…小さじ 1/2
酒……………大さじ 1/2
みりん……………大さじ 1/2
しょうゆ……………小さじ 1



【作り方】

- ① 鶏もも肉は余分な脂をとって、一口大に切る。
- ② にんじん、玉ねぎは薄切り、白菜、豆腐は一口大に切る。しいたけは飾り切りをする。(しいたけのかさに V 字の切れ込みを入れる)



- ③ 鍋に A、にんじん、玉ねぎ、鶏肉を入れる。
- ④ 鶏肉が白くなってきたらしいたけ、白菜、豆腐、春菊の順に入れて煮込む。



[1人前:エネルギー392kcal、たんぱく質 27.4g、脂質 21.1g、炭水化物 17.3g、食塩相当量 2.1g]

食育コラム ～旬の食材～



「旬」とは食べ物が一番おいしくて栄養価が高い時期のことです。
旬の食べ物を食べることで、四季の変化を感じられるといいですね。
冬が旬の野菜には、白菜、春菊、大根、にんじん、水菜、ほうれん草などがあり、鍋によく合うものが多いです。