



【味噌クリームシチュー】

調理時間
35 分

材料(大人2人分)

鶏むね肉(もも肉)……160g
 { 塩……………少々
 { 砂糖……………少々
 小松菜……………2 把(100g)
 にんじん……………1/2 本(60g)
 さといも(冷凍)………100g
 しめじ……………60g
 オリーブ油……………小さじ 2
 小麦粉……………大さじ 1
 牛乳……………300cc
 (水……………80cc)
 西京味噌(又は味噌)…大さじ 2
 塩……………少々



[1人前:エネルギー314kcal、たんぱく質 24.9g、
脂質 8.6g、炭水化物 29.9g、食塩相当量 1.8g]

【作り方】

- ① 鶏肉は皮を取り除き一口大に切り、塩と砂糖をもみこみ、10 分程おく。
 - ② さといも(冷凍)を沸騰した湯に入れ、20 分程度下茹でする。
 - ③ 小松菜は5cm長さ、にんじんは3mmの厚さに輪切りにする。しめじは石づきを取り、子房に分ける。
- 
- ④ 鍋を熱しオリーブ油をひき、鶏肉を入れ、強火で両面を焼く。焼き色がついたら、にんじんとしめじを加え、炒め合わせる。
 - ⑤ 全体に油が回ったら弱めの中火にし、小麦粉を加え、炒める。粉っぽさがなくなったら火を止め、牛乳を3回に分けて加え、そのつどダマにならないようによく溶き混ぜる。
 - ⑥ 再び火にかけ、さといもを加えて混ぜながら中火で 5 分程度煮る。
(水分が飛んでしまったら、水を加える。)
 - ⑦ 味噌を煮汁で溶いて入れ、小松菜を加えてサッと煮る。味をみて足りなければ、塩少々で味を調えて、器に盛る。

～食育コラム レシピについて～



牛乳を使うので、不足しがちなカルシウムがしっかり摂れます。野菜やいもに多く含まれるカリウムは、高血圧を予防する働きがあります。野菜たっぷりビタミンを摂取しましょう。
 西京みそを使うと、塩分控えめで甘めのシチューになります。