

かぼちゃ豆乳シチュー



12月のテーマ ～免疫力を高める料理～

＊・・・献立意向・・・＊

- ＊ 一皿で野菜は175g(1日の目標摂取量の約半分)、たんぱく質は26.1g(1日の推奨摂取量の約半分)も摂れます！
- ＊ 暖かい汁もので身体を温め、緑黄色野菜に含まれるビタミン類で免疫力を高めます◎
- ＊ 鶏むね肉は脂肪分が少ないですが、少量の食物油をもみ込むことでしっとりします。
- ＊ 塩分はコンソメ、バターに含まれている物だけ！カレー粉を足してもおいしいです◎
- ＊ 豆乳を牛乳に替えてもOK！

～緑黄色野菜について～

緑黄色野菜:野菜の中でも特に「カロテン(ビタミンA)」が含まれる量が多いもの

・かぼちゃ ・ブロッコリー ・トマト ・ほうれん草 ・にんじん など



献立名: かぼちゃ豆乳シチュー		1人分栄養価: エネルギー439kcal たんぱく質27.7g 脂質26.1g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量1.3g
材料: 2人分		
かぼちゃ	150g(1/8個)	① 鶏むね肉をひと口大に切り植物油をもみこむ。 ② かぼちゃはわたと種を取ってひと口大に切り、半量はラップをかけ電子レンジ600Wで2～3分加熱して飾り用に取って置く。 ③ 玉ねぎは薄切りに、ぶなしめじは石づきを取り3cmの長さに切る。 ④ ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は3cmの長さに切る。小房の部分はラップをして電子レンジ600Wで1分加熱しておく。 ⑤ 鍋にバターと玉ねぎの薄切りを加え中火で炒める。玉ねぎが透き通ったら薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。 ⑥ ⑤に鶏むね肉、ぶなしめじ、加熱していないかぼちゃ、ブロッコリーの茎を加えて炒め、水を加える。煮立ったら火を弱め、蓋をしてかぼちゃが煮崩れるくらい煮る。(約10分) ⑦ ⑥に飾り用かぼちゃ、豆乳を加える。沸騰しないように混ぜながら3分ぐらい煮る。コショウを加え、味を調える。(コショウは粗挽きの方が香りが良い。) ⑧ 器に⑦を盛り付け、ブロッコリーを飾る。
鶏むね肉	小1枚(200g)	
玉ねぎ	小1個(100g)	
ぶなしめじ	1/2袋(50g)	
ブロッコリー	1/2房(50g)	
バター	10g	
植物油(サラダ油)	小さじ1	
薄力粉	大さじ1	
無調整豆乳	200ml	
コンソメ顆粒	小さじ1 1/2(5g)	
水	130ml	
コショウ	少々	

