



我が家の味自慢リレー



我が家のシチュー



紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会
鴻巣支部 小谷野 照子 さん

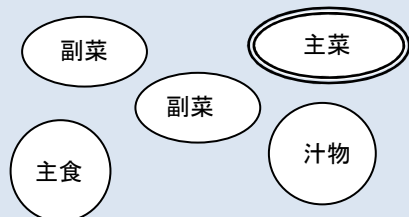
材料（4人分）

- 鶏もも肉 ……………200g
- 玉ねぎ ……………中2個（約300g）
- じゃが芋 ……………中2個（約250g）
- 人参 ……………80g
- 牛乳 ……………150cc
- 豆乳 ……………150cc
- 水 ……………400cc
- 固形コンソメ ……1個
- 小麦粉 ……………大さじ3
- バター ……………10g
- サラダ油 ……………大さじ1
- 塩 ……………小さじ1
- こしょう ……………少々
- ブロッコリー ……1房

作り方

- (1) 鶏もも肉・じゃが芋・人参は一口大、玉ねぎは薄切りにする。
- (2) 厚手の鍋にサラダ油を熱し、中火で鶏もも肉を炒め、表面が焼けたら取り出す。
- (3) 同じ鍋にバターを入れ、玉ねぎを中火で炒める。バターがなじんだら、やや弱火にしてしんなりするまで炒め、小麦粉をふり入れ、手早く全体になじむ様にまぜる。
- (4) (3) に水を入れ、軽くまぜてから鶏もも肉をもどし入れ、じゃが芋、人参、固形コンソメ、塩。こしょうを入れ、なべ底にこげつかないように適宜混ぜ、15分程煮る。
- (5) 野菜に火が通ったら、牛乳、豆乳を入れ、再び煮立ったらブロッコリーを散らし器に盛る。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主食」です。



1人分の栄養価

- エネルギー ……306kcal
- 炭水化物 ……29.0g
- タンパク質 ……18.0g
- 脂質 ……13.5g
- 塩分 ……1.7g