

あったか料理でウォームビズ！ ～和風クリームシチュー～



主食	ごはん
主菜	和風クリームシチュー
副菜	かぶのさっぱり漬け
副菜	こんにゃくとごぼうのピリ辛サラダ
副菜	かぼちゃ餅

エネルギー 640kcal 塩分 2.8g

～ あったか料理でウォームビズ！ ～

本日の献立

エネルギー640kcal 塩分2.8g

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 和風クリームシチュー
- ・副 菜 かぶのさっぱり漬け
- ・副 菜 こんにゃくとごぼうのピリ辛サラダ
- ・副 菜 かぼちゃ餅

主食 ごはん

<材料> 4人分

エネルギー200kcal 塩分0g

半搗き米 1合半 水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

和風クリームシチュー

<材料> 4人分

エネルギー278kcal 塩分1.9g

鶏もも肉（皮なし）	320g	だし汁	2カップ
（食塩	少々	白味噌	大さじ2
こしょう	少々	白菜	100g
サラダ油	大さじ1	長ねぎ	1本
小麦粉	大さじ2	人参	1/2本
牛乳	2カップ	れんこん	10g
		しめじ	1/2パック
		ブロッコリー	1/3房

<作り方>

- ① 鶏もも肉は16等分に切り、食塩・こしょうをふる。
- ② 白菜はそぎ切り、長ねぎは斜め切り、人参とれんこんはいちょう切り、しめじは石づきを取りほぐす。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ 鍋にだし汁と人参とれんこんを入れ火にかけ、煮立ったら白菜、長ねぎ、しめじを加えて良く煮る。煮えたら味噌を溶き入れる。
- ④ 別鍋に油を熱し、中火で①を炒め、色が変わったら小麦粉をふるい入れて良く炒める。

⑤ ④に少しずつ牛乳を加えて、弱火で良く混ぜる。

⑥ ⑤に③を加えて良く混ぜる。

副菜 かぶのさっぱり漬け

<材料> 4人分

エネルギー16kcal 塩分0.2g

かぶ	2個	塩昆布	3g
かぶの葉	40g	ゆず(果汁・皮)	1/4個

<作り方>

- ① かぶは皮をむきちょう切り、かぶの葉は小口切りにする。
- ② ゆずは、皮を1cm程度のせん切りにする。
- ③ ①に塩昆布、ゆず果汁を加えて和える。
- ④ ③を器に盛り、ゆずの皮をのせる。

副菜 こんにゃくとごぼうのピリ辛サラダ

<材料> 4人分

エネルギー63kcal 塩分0.7g

つきこんにゃく	100g	オリーブオイル	大さじ1
ごぼう	1/2本	しょうゆ	大さじ2
		みりん	大さじ2
		たかの爪	1本

<作り方>

- ① こんにゃくは3cm長さ、ごぼうは3cm程度の長さのせん切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、こんにゃく、ごぼうをそれぞれ茹でる。
- ③ 調味料は全て合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②を③のドレッシングで和える。

副菜 かぼちゃ餅

<材料> 4人分

エネルギー83kcal 塩分0g

かぼちゃ	1/8個	サラダ油	大さじ1
片栗粉	大さじ2		
砂糖	大さじ1		

<作り方>

- ① かぼちゃは種と皮を除き1cm暑さに切る。耐熱容器にのせラップをかけて電子レンジで4~5分加熱する。
- ② ①のかぼちゃをつぶし、片栗粉と砂糖を加えて良く混ぜる。混ぜたものを4等分し、小判型に成型する。
- ③ フライパンに油をしき、②を両面焼く。