

【冬野菜のクリームシチュー(材料:1人分)】

皮なし鶏もも	60 g
じゃが芋	50 g
玉ねぎ	30 g
人参	25 g
かぶ(大根)・レンコン	各 20 g
ぶなしめじ・ブロッコリー	各 10 g
だし汁・牛乳(低脂肪)	各 80 cc
塩こしょう	少々
バター	2 g
ローリエ	1枚
コーンスターチ・水	各小さじ1杯

(作り方)

- ①鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、かぶは一口大に切る。
- ②れんこんは乱切りにして酢水で茹でる。
- ③しめじは石づきをはずしておく。
- ④ブロッコリーは茹でて小房に分けておく。
- ⑤だし汁に鶏肉を入れ、煮立ったらあくを取る。ローリエを入れ、他の材料も入れ煮る。
- ⑥塩こしょうをして牛乳・バターを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑦水溶きコーンスターチを入れてとろみをつける。
- ⑧器に盛り付けブロッコリーを飾る。

【小松菜と生しいたけの炒め物(材料:1人分)】

小松菜	30 g
生しいたけ	20 g
うすあげ	5 g
ごま油・みりん・しょうゆ	各小さじ1/2

(作り方)

- ①小松菜は茹でて2cm位に切り水気をきる。
- ②生しいたけは石づきを取り5mm幅に切る。
- ③うすあげは細切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、しいたけ、うすあげを炒め小松菜を入れる。
- ⑤みりんとしょうゆで調味する。

【白菜コールスロー(材料:1人分)】

白菜	50 g
紫キャベツ	5 g
冷凍コーン	10 g
塩	0.4 g
A (マヨネーズ	5 g
甘酢	8 g
こしょう	少々

(作り方)

- ①甘酢・マヨネーズ・こしょうを混ぜておく(A)白菜は細く切り、紫キャベツは千切りにし、塩を入れてよく混ぜてしばらくおき、冷凍コーンは熱湯をかけておき、Aとあえて盛り付ける。

「旬の野菜を無駄なく調理」し、「体を温め、栄養価十分で健康料理」を栄養士さんに紹介していただきました。

野菜の皮も可能な限り無駄なく使い、必要な栄養素も十分です。カロリーを気にせず、ボリューム感たっぷり。

冬野菜たっぷり！
バランスメニュー☆

気になるカロリーは？

冬野菜のクリームシチュー

エネルギー	: 209kcal	脂質	: 3.8 g
たんぱく質	: 20.3 g	食塩	: 0.8 g

小松菜と生しいたけの炒め物

エネルギー	: 48kcal	脂質	: 3.8 g
たんぱく質	: 2.1 g	食塩	: 0.5 g

白菜コールスロー

エネルギー	: 64kcal	脂質	: 4.0 g
たんぱく質	: 1.0 g	食塩	: 0.8 g