



食材もお手軽！

調理も簡単！

常備食材を活用！



手間をかけずに簡単に 一品で栄養ごはん



体が冷えると、免疫力が下がり感染症にかかりやすく、筋肉が硬くなりケガをしやすくなります。シチューは肉や魚などのたんぱく質、牛乳のカルシウム、野菜のビタミン食物繊維と一緒に摂れ一品でバランスが整いやすいおかずです。温かいシチューで身体を温め感染症やケガを予防しましょう！



鮭ときのこのクリームシチュー

材料(4皿分)

生鮭		4 切れ
玉ねぎ		1 個
ブロッコリー		1/2 個
しめじ		1/2 パック
にんじん		1 本
水		350ml
牛乳		200ml
固形シチュールー		4 かけ
サラダ油		適量

作り方

※電子レンジでの加熱時間は機種・W(ワット)数により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

- ①ブロッコリーは小房ごとに切り落とし、しめじは石づきをほぐします。
にんじん、玉ねぎは食べやすい大きさに切ります。
- ②①の野菜を耐熱ボールに入れてふんわりとラップをかけ 600W の電子レンジで 3 分加熱します。
- ③鍋にサラダ油を熱し中火で鮭の両面を軽く焼き一度取り出します。取り出した鍋に②の野菜と水を加え弱火から中火で煮込みます。
- ④野菜が柔らかくなったらいったん火をとめ、ルーを割り入れて溶かし、鮭と牛乳を加え弱火でとろみがつくまで煮込みます。

ポイント

■ 1 品でバランスが整う

■ 筋力・免疫力アップ

筋肉・骨を丈夫に保つためのカルシウムとたんぱく質が多く摂取できます。ビタミン D の多い鮭やきのこを使うとカルシウムがより身体に取り込まれます。



■ みんなが食べられる

具材がやわらかく煮込まれ、ソースがしっかり絡むので野菜嫌いなお子様や固い物が食べづらい高齢の方も食べやすいメニューです。



※ご不明な点などございましたら栄養科までご相談ください。

管理栄養士 森川真弓