

和風クリームシチュー



減塩・調理ポイント

- 乳製品のコクとうま味で、控えめな塩分でも美味しく食べることができます。
- ルウを使わずにできる手作りシチュー。みそで味をつけるのがポイント。自分の好みの甘さや味の濃さに調整できます。

材料 (2人分)	
鶏肉	150g (6切れ)
玉ねぎ	100g (1/2個)
にんじん	75g (1/2本)
じゃがいも	80g (1個)
無塩バター	10g
水	200ml
顆粒コンソメ	小さじ1
牛乳	200ml
みそ	小さじ2
① 片栗粉	小さじ2
② 水	大さじ1
こしょう・パセリ	お好みで

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに、玉ねぎはくし形に切る。にんじん、じゃがいもはよく洗い、皮ごとひと口大に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて中火で炒める。野菜に火が通ったら、鶏肉を入れてサッと炒める。
- ③②に水を加え、沸騰したら火を弱めてコンソメを加え、表面がふつふつとするぐらいの火加減でふたをして10分程度煮る。(水がなくなってきたら足す。)
- ④③に牛乳を加えてひと煮立ちしたら弱火にし、みそを溶き入れる。(牛乳がふきこばれないよう注意。)
- ⑤①の片栗粉を水で溶き、④に少しずつ加えて混ぜ、とろみがついたら火を止める。
お好みで、こしょうやパセリをかける。

1人分栄養素 / エネルギー385kcal、たんぱく質18.4g、脂質22.7g、食塩相当量1.3g

…参考… 日本人成人1日あたり食塩摂取の目標量は？

(厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020年版より)

男性 **7.5g** 未満 / 女性 **6.5g** 未満

※高血圧の方は6.0g 未満

