



1人分あたり

エネルギー	217kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	9.4g
炭水化物	20.5g
食塩相当量	0.7g

1人分の野菜・きのこ量

75g

和風味噌シチュー

材料(2人分)

鶏肉	100g	サラダ油	小さじ1
塩、こしょう	少々	牛乳	1/2カップ
里芋	100g(中2個)	みそ	小さじ2弱(10g)
にんじん	50g(中1/2本)	米粉	大さじ1
れんこん	40g(中1/3個)	小ねぎ	10g
しめじ	50g(1/2パック)	水	1/2カップ

作り方

調理時間 : 40分

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。里芋は皮をむいて一口大に、にんじん、れんこんも同様に一口大に切っておく。しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色をつける。
- ③ ②に残りの材料を固いものから順に加えて炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 牛乳、みそを加えて溶かし、さらに米粉をダマにならないように混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に④を加え、トロミがつくまで焦がさないように弱火で煮込む。器に盛り、刻んだねぎを散らす。

●おすすめポイント●

- ・ホワイトソースを使わないので、失敗なく簡単に作れます。みその風味で牛乳が苦手な人でも大丈夫！
- ・材料は家にあるもので代用できますので、是非チャレンジしてみてください。
- ・寒い時期は、しょうがを加えるとからだがあたたまるのでおすすめです。