

白菜のホワイトシチュー

季節の野菜をたっぷりと使った、体が温まるボリュームのある手軽にできるレシピです。



1人分あたり

【エネルギー】	328 kcal
【たんぱく質】	18.1 g
【脂質】	19.7 g
【食塩相当量】	1.3 g
【野菜重量】	140 g

阿武町食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

鶏もも肉	… 240g	白みそ	… 大さじ3
塩	… 0.5g	片栗粉	… 大さじ1
こしょう	… 0.5g	水	… 大さじ2
白菜	… 360g	オリーブ油	… 大さじ1
人参	… 80g		
ブロッコリー	… 120g		
豆乳(無調整)	… 500ml		

作り方

- ① 鶏肉は小さめの一口大に切り、白菜は葉と軸に分けて軸は大きめの短冊に切り、葉はざく切りにする。人参は短冊に切り、ブロッコリーは小房に分けてから茹でておく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱して中火で鶏肉を炒めて塩、こしょう少々をふる。鶏肉が白くなり、脂が出てきたら人参を加えてさっと炒める。白菜の軸も加えて全体に油がまわり、白菜に透明感が出るまで炒める。
- ③ ②に白菜の葉と豆乳を加えてからさっと煮る。
- ④ ③に白みそを加えて溶かし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけてから茹でたブロッコリーを入れて火を止め、器に盛る。