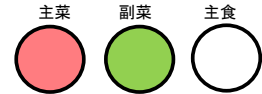


食健は、食事からあなたの健康を応援します。

フライパンで作る

☆ 冬野菜のシチュー



2人分

だいこん	50 g (薄めのいちよう切り)
にんじん	50 g (薄めのいちよう切り)
白菜	100 g (ざく切り)
小松菜	50 g (3~4 cm) (葉と茎を分ける)
まいたけ	50 g (割る)
水	100 ml (50 ml x 2)
豆乳(無調整)	200 ml
小麦粉	大さじ1
コンソメ	1/2 個 (2.7 g)
塩	ひとつまみ (1.5 g)
コショウ	1 g

- ① フライパンにだいこんとにんじんを入れて50mlの水も入れる。(ゆでる感じ)
- ② 水分がなくなったら白菜と小松菜の茎を一緒に炒めて小麦粉を入れ、さらに炒める。(弱火で調理)
- ③ コンソメ、残りの50mlの水、豆乳を入れ、小松菜の葉とまいたけを入れる。根菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 塩、コショウで味をととのえる。

- ・ 離乳食、介護食、疲れ気味の時におすすめです。
- ・ ゆでたもち麦を入れたり肉や魚を入れたら、主食・主菜にもなります。
- ・ だいこんと小松菜は、カブに代用することができます。

1人分

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
冬野菜のシチュー	88	5.6	2.4	98	2.3	3.6	1.3