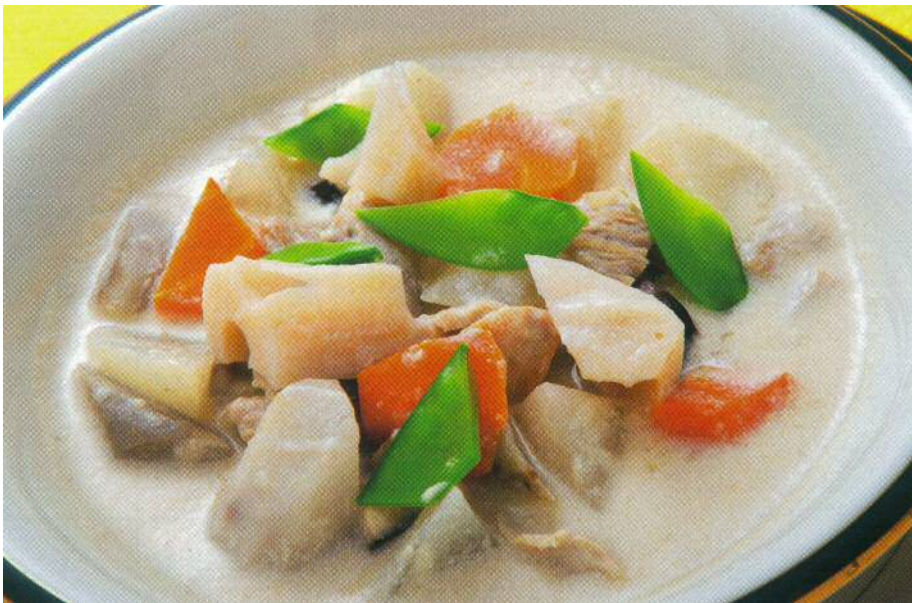


和風根菜シチュー

優秀賞



栄養成分	1人あたり
エネルギー	290kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	12.7g
炭水化物	26.9g
食物繊維	5.8g
食塩相当量	2.1g

材料 (2人分)

A	鶏もも肉(皮なし)	90g	ごぼう	50g	ごま油	大さじ1
	清酒	小さじ1	生しいたけ	2枚	食塩	小さじ1/5
	食塩、こしょう	各少々	和風だし汁	200ml	黒こしょう	適量
	にんじん	50g	B	豆乳(無調整)	200ml	水溶きかたくり粉
れんこん	40g	練りごま(白)		大さじ1/2	かたくり粉	大さじ1/2
さといも	90g	麦みそ		20g	水	大さじ1/2
	大根	80g	さやえんどう	4枚(6g)		

主菜
肉類

作り方



- 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。Bは混ぜ合わせておく。
- にんじん、れんこん、さといも、大根、ごぼうを乱切りにする。生しいたけは4等分、さやえんどうはさっと塩ゆでし、斜め切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、①を入れて軽く炒める。②を加えてさらに炒める。
- ③に和風だし汁を入れて煮立ったらアクを取り、ふたをして中火で煮込む。火が通ったら、Bを加え、みそを溶き入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。食塩、こしょうで味を調え、さやえんどうを散らす。
※好みに七味唐辛子をかける

コメント

審査委員から：根菜の食物繊維を生かしたアイデアたっぷりのメニューです。

根菜たっぷりでヘルシーな和風シチューです。調味にみそを使うことにより、やさしい味わいの中にコクが出て美味しくなります。根菜類は食物繊維が多く、ビタミン、ミネラルも豊富で胃腸の調子を整えます。

作成者 / 上山友子様 (鹿児島市)