たにクリニック　メニュー集

鶏肉のクリームシチュー

栄養士コメント

市販のルー（シチューの素）を使わずに、美味しいクリームシチューを作るレシピです。市販の素に比べて一人あたりの塩分量は半分に抑えられます。粉チーズを加えるとコクが増し、牛乳の代わりに豆乳を使用するとあっさりとしたシチューに仕上がると思います。

作り方

①：じゃがいもは皮をむいて芽を取り除き、一口大に切る。にんじんは皮をむいて乱切りにする。玉ねぎは皮をむいて一口大に切る。鶏もも肉も一口大に切る。

②：中火に熱した鍋にバターを溶かし、①の具材を入れて炒めます。玉ねぎがしんなりとし、鶏肉に火が通ったら、薄力粉を加え、全体に絡むように混ぜ合わせる。

③：②に分量の水、牛乳、コンソメ顆粒を加えて弱火で煮込む。

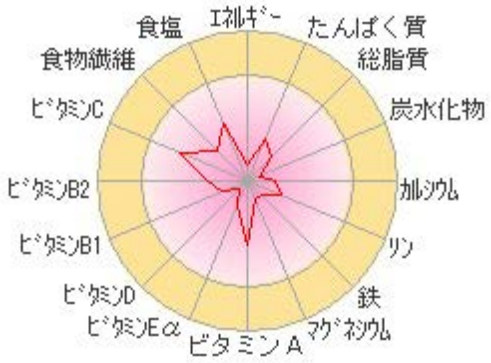
とろみがついたら、お好みで粉チーズ、黒コショウを加えて全体に味がなじんだら完成。ブロッコリーはシチューを盛り付けてから、加えると色がキレイです。

成分値（1人分）

	成分値	摂取値	単位
1.	エネルギー	272	kcal
2.	たんぱく質	17.1	g
3.	総脂質	13.4	g
4.	炭水化物	27.6	g
5.	カルシウム	146	mg
6.	リン	283	mg
7.	鉄	1.1	mg
8.	マグネシウム	46	mg
9.	ビタミンA	308	μg
10.	ビタミンEα	1.5	mg
11.	ビタミンD	0.6	μg
12.	ビタミンB１	0.25	mg
13.	ビタミンB２	0.38	mg
14.	ビタミンC	59	mg
15.	食物繊維	6.9	g
16.	食塩	0.9	g

材料（1人分）

	材料	分量	単位
1.	鶏もも皮なし(若鶏)	50	g
2.	じゃがいも	1/4	個
3.	玉葱	1/6	個
4.	人参	1/6	本
5.	しめじ(ぶなしめじ)	1/4	ﾊﾟｯｸ
6.	ブロッコリー *好みの固さに茹でておく*	30	g
7.	水	100	ml
8.	無塩バター	8	g
9.	小麦粉	1	大ｻｼﾞ
10.	牛乳	100	ml
11.	黒こしょう		適宜
12.	固形コンソメ(塩分控えめ)	1/2	こ
13.	パルメザンチーズ *粉チーズのこと。*		適宜



（ 範囲内です）