

令和5年度冬期

# うきうきクッキング

～野菜たっぷりおいしく減塩～

松阪市食生活改善推進協議会

～1日にとりたい 野菜350g～  
今日の献立で **約170g**の野菜が  
とれます！



## ★豆乳シチュー

【材料】 4人分

- 鶏むね肉 1/2枚 (150g)
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ1
- 玉ねぎ 1個 (200g)
- しめじ 100g
- じゃがいも 1個 (200g)
- にんじん 1/2本 (50g)
- ブロッコリー 40g
- サラダ油 大さじ1/2
- (A) 無調整豆乳 500cc
- コンソメ 小さじ1/2
- 塩・こしょう 少々

〈作り方〉

- ① 鶏肉は、小さめの一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけて、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは5mm幅の細切り、しめじは小房にほぐし、じゃがいも・にんじんは1cm幅のいちょう切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでておく。
- ④ フライパンに油を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ②の野菜を加え、具材に火が通るまでしっかり炒める。(A)を加えて混ぜ、弱火で5～6分ほど煮る。
- ⑥ 皿に盛り付け、③のブロッコリーを添えてできあがり。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
豆乳シチュー	206	15.4	6.6	0.6
白菜とりんごのサラダ	52	0.5	3.1	0.1
にんじん蒸しパン	182	4.4	6.9	0.3



## ★白菜とりんごのサラダ

【材料】 4人分

- 白菜 240g
- りんご 1/2個 (100g)
- 塩 少々
- パセリ(乾燥) 適量
- (B) 酢 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- こしょう 少々

〈作り方〉

- ① 白菜は食べやすく切り、塩もみしてから軽く絞る。
- ② りんごは、皮ごと薄切りにする。パセリは、みじん切りにする。
- ③ (B)を合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ 白菜とりんごを合わせて、③のドレッシングで和える。
- ⑤ 皿に盛り付け、パセリを散らす。

## ★にんじんの蒸しパン

【材料】 4人分

- (C) 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- にんじん 50g
- 卵 1個
- 砂糖 大さじ1・1/2
- 塩 ひとつまみ
- 牛乳 大さじ3
- サラダ油 大さじ1・1/2
- パセリ(乾燥) 適量

〈作り方〉

- ① にんじんは、みじん切りにする。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖・塩を入れて白っぽくなるまで泡立て器でよく混ぜる
- ③ 牛乳・油を入れてさらによく混ぜ、(C)をふり入れて混ぜる。
- ④ ①のにんじんを入れて、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑤ アルミカップに④を8分目まで流し入れ、パセリを散らす。
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で15分程蒸す。

