

食改伝達講習メニュー

～旬の食材を利用しバランスよく～



主菜・副菜

冬野菜のクリームシチュー

材料（4人分）

	鶏もも肉(皮なし)	200 g
	大根	100 g
	にんじん	小1本
	玉ねぎ	1個
	里芋	中4個
	ブロッコリー	1/2株
	サラダ油	大さじ1
	塩・コショウ	適量
A	固形ブイヨン	2個
	水	400 cc
	ローリエ	1枚
	バター	20 g
	ホワイトソースベース	
	小麦粉	大さじ3
	牛乳	300 cc

<作り方>

鶏もも肉は一口大に切り、塩・コショウをしておく。
玉ねぎ、大根、にんじん、里芋は一口大に切る。
ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でておく。
鍋にサラダ油を入れ、を炒め、色よくなってきたら玉ねぎを加え、更に炒める。玉ねぎが少し透き通ってきたら、の野菜を加え混ぜ、続いてAを加えて約15分（軟らかくなるまで）煮る。
ホワイトソースベースを作る。鍋に小麦粉と牛乳を入れ、泡立て器でダマにならないように混ぜ、火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。
にを加えて混ぜ合わせ、塩・コショウで味を整え、最後にバターとを加える。

1人分 1食分 - : 262kcal 塩分 : 1.3g



副菜

ツナとひじきのサラダ

材料（4人分）

	ひじき(乾)	20 g
	水菜	1/2束
	白ねぎ	5本
	ツナ缶	小1缶
	粗挽きコショウ	小さじ1/2
	ポン酢(市販)	小さじ2
	レモン汁	小さじ1

<作り方>

ひじきは水で戻し、軽く水洗いし熱湯をかける。
水菜は茹でて食べやすい大きさに切り、水気を絞る。白ねぎは粗みじん切りに切る。
ボウルにを加え、コショウを多めにふって混ぜ合わせる。
に油を切ったツナを混ぜ、ポン酢、レモン汁を振り、混ぜ合わせる。

1人分 1食分 - : 43kcal 塩分 : 0.8g