

秋の野菜たっぷりシチュー

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 40分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

・ 鶏肉	40g
・ かぼちゃ（生または冷凍）	40g
・ 玉ねぎ	20g
・ にんじん	20g
・ しめじ	20g
・ ブロッコリー（生または冷凍）	20g
・ バター	小さじ1/2
・ 薄力粉	小さじ1
・ 牛乳	80ml
・ 水	80ml
・ コンソメ	2g
・ 塩・胡椒	少々

作り方

- ① 生のかぼちゃの場合は、電子レンジで加熱後、一口大に切る。野菜類、鶏肉は適切な大きさに切っておく。ブロッコリーは茹でておく。
- ② 鍋にバターを入れ、鶏肉と玉ねぎを炒め、薄力粉をまぶして炒める。
- ③ 牛乳、水、かぼちゃ、にんじん、コンソメ、を入れ柔らかくなるまで煮る。かぼちゃは一部潰す。ブロッコリーを加えた後、塩・胡椒で味を整える。

エネルギー 207kcal たんぱく質 11.4g 脂質9.4g
炭水化物 20.4g 食塩相当量 1.2g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍚 主食 ごはん

🥬 副菜 ②

🍲 主菜 ★秋の野菜たっぷり
シチュー

🍲 汁物 ー

🥗 副菜 ① ほうれん草とコーンのサ
ラダ

🍰 デザート・ドリンク カットりんご

メニュー提供：実践女子大学 食生活科学科 健康栄養専攻