

野菜たっぷりシチュー

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 25分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

・ かぼちゃ	30g
・ たまねぎ	20g
・ にんじん	20g
・ ブロccoli	30g
・ 無塩バター	6.0g
・ 油	3g
・ 牛もも肉	50g
・ 薄力粉	6.5g
・ 牛乳	120g
・ コンソメ	1.8g
・ 白ワイン	3.5g
・ 塩/こしょう	1g/0.03g

作り方

- ① かぼちゃは、一口大。たまねぎは、1cm幅に切る。
にんじんは、乱切り。ブロッコリーは、小房に分け茹でる。
- ② バター・油で、塩で下味をつけた牛肉を炒める。
- ③ 牛肉の色が変わったら、①を加える。
- ④ 火を止めて、薄力粉を③に入れ牛乳・コンソメ・白ワインを加え中火で煮る。最後にこしょうを加え皿に盛る。

エネルギー 330kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.1g
炭水化物 23.4g 食塩相当量 2.0g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍚 主食 ご飯(コンビニ購入)

🥗 副菜 ② 旨辛きゃべっきゅう(コンビニ購入)

🍲 主菜 野菜たっぷりシチュー(野菜レシピ)

🍵 汁物 —

🥗 副菜 ① バジルサラダ(コンビニ購入)

🥤 デザート・ドリンク ヨーグルトドリンク
ブルーベリー味(コンビニ購入)

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校