

杉本顧問のおすすめレシピ

冬野菜入り和風クリームシチュー



<コメント>

クリームシチューに隠し味として味噌を入れて作ることで、和風に仕上げることができます。にんじん、かぶ、れんこん、里芋など冬に美味しい季節を迎える野菜を使うことで季節感も楽しむことができます。ブロッコリーや人参には鼻や喉の粘膜の材料にもなるβ-カロテンを含むので、これからの流行すしやすい風邪予防にもぴったりです。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー303kcal たんぱく質13.8g
脂質18.7g 炭水化物19.0g 塩分1.4g

<調理時間> 約40分

<材料> 2人分 グラム 概 量
鶏もも肉……………120g
かぶ……………(約1個)
にんじん……………40g (約1/2本)
里芋……………80g (小2個)
れんこん……………60g (8cm)
ブロッコリー……………40g
油……………8g (小さじ2)
水……………240g (約1・1/4カップ)
クリームシチューのルー…16g
味噌……………8g (小さじ強)

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切ります。
- ② かぶは6等分に、にんじんは乱切りに、れんこんは3mm幅のいちょう切りにします。
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、熱湯に塩(分量外)を入れやわらかくなるまでゆでます。
- ④ 鍋に油を入れ加熱し、①、にんじん、れんこんを炒めます。肉の色が変わり、全体的に油がなじんできたところで水とかぶを加え蓋をし、弱火～中火の間で15分ほど煮込みます。
- ⑤ ④を弱火にしクリームシチューの素、味噌を加え少しとろみがつくまで煮込みます。
- ⑥ ⑤をシチュー皿に盛り付け、③をのせます。

ポナール十和田から

■お食事から四季を ~ポナール厨房の春夏秋冬~

春

「お花見御膳」

今年も残すところ1ヶ月となりました。1年を通して季節感のある彩りの良いお膳を心がけてきました。普段のお食事から彩りやバランスのよいお膳を意識し、お作りしています。

夏

「七夕行事食」

秋

「秋分の日行事食」

冬

「寿司の日行事食」

スマイルカフェでは沢山の利用者様にご参加頂き美味しかった!ご馳走様!!と嬉しいお声掛けを頂きました。

♪顔のみえる安心・安全な厨房を目指しています♪

12月も様々な行事を予定しております!

- クリスマス行事食
- ふれあいツッキング クリスマスケーキ作り
- 忘年会行事食

また来年もポナール厨房を宜しくお願い致します!

