

2月ver.

／野菜がとれる／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

しょうが香る白菜シチュー

材料【2人分】

鶏むね肉	…150g	A	薄力粉	…大さじ2
白菜	…2枚(200g)		水	…1カップ
長ねぎ	…1本分(65g)		牛乳	…1/2カップ
(白い部分)			塩	…小さじ1/2
しょうが	…50g		こねぎ	…お好み
バター	…20g		いりごま(白)	…お好み



1人分242kcal／塩分1.9g



つくり方

- ①白菜は1.5cm幅のざく切り、長ねぎはみじん切りにする。
しょうがは半分をすりおろし、もう半分は千切りにする。鶏むね肉は1口大に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、鶏むね肉と長ねぎを炒める。
- ③白菜を入れ、全体を混ぜ合わせながら炒める。
- ④白菜から水分がでて、しんなりしてきたら、薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤Aと①ですりおろしたしょうがを加え、蓋をして、中火で5分煮込む。
- ⑥千切りのしょうがとお好みでこねぎとごまを乗せる。



1/3日以上野菜がとれるレシピです！しょうがに含まれるジンゲロールという辛み成分が血流を促進し、身体が温まります。また、市販のルーを使ったシチューと比べてカロリーを抑えることができます♪