



## クリームシチュー

【1人前】 エネルギー548kcal タンパク質15.1g 脂質14.4g 塩分2.1g 鉄分1.7mg

### 材料・1人分

- ごはん…………… 160g
- クリームシチュー
- 鮭…………… 30g
- 玉ねぎ…………… 60g
- 人参…………… 15g
- ブロッコリー…………… 20g
- コンソメ…………… 0.8g
- 無塩バター…………… 10g
- 小麦粉…………… 10g
- 牛乳…………… 30g
- 塩…………… 1g

### サラダ

- 胡瓜…………… 20g
- レタス…………… 30g
- プチトマト…………… 1個
- ノンオイルドレッシング 10g

### フルーツ

- 柿…………… 1/2個

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎを好みの大きさに切り、鍋に入れ火にかけておく。ブロッコリーは食べやすい大きさの房に分け下茹でしておく。
- ② ホワイトソースを鍋で作る。小麦粉は焦げないように弱火で空煎りし、無塩バターを入れて泡が少しでるくらいまで火を通す。牛乳を温め分離しないように少量ずつ加える。
- ③ 火にかけておいた①が軟らかく煮えたら、鮭を入れ、コンソメを加える。鮭に火が通ったら②のホワイトソースを入れた後、塩で味を調える。最後にブロッコリーをいれ、彩りよく盛付ける。

### アドバイス

クリームシチューは体だけでなく、家庭も心も温まる冬料理代表のイメージです。  
たんぱく質制限のある方は、具を野菜中心にし、タンパク質の多い食品1品くらいにして、脂肪の少ない部分を選びましょう。