



(1人前) エネルギー626kcal タンパク質18.6g 脂質16.9g 塩分2.2g 鉄分1.8mg

<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	
ゆで卵	1/2個
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

クリームシチュー

- 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。