食改さんの伝えたい一品

食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます

鶏肉と野菜のみそシチュー

Recipe. 10

使う食材はこちら

ジャガイモ

1人あたり 323kcal 食塩相当量 2.6g

①

鍋に水と昆布を入れ、出汁を作ります。

②

鶏もも肉、里芋、ニンジンを一口大に切り、シメジは根元を取ってほぐします。

③

別の鍋で②を下ゆでし、鶏もも肉が白っぽくなったらざるにあげます。

④

①に白菜の芯と③を入れて強火でゆで、煮立ったら弱火にして7～8分間煮ます。

⑤

ジャガイモをすりおろし、調整豆乳とよく混ぜ合わせます。

⑥

④に白菜の葉とみそ、⑤を入れ、とろみがつくまで煮て完成。

教えてくれる食改さん※

※食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料（2人分）

鶏もも肉	150g
里芋	150g
白菜	120g
ジャガイモ	100g
ニンジン	50g
シメジ	50g
みそ	40g
昆布	10cm角1枚
水	1.5カップ
調整豆乳	1カップ

MEMO

ジャガイモは、ビタミンCやB_2、食物繊維のほかに、過剰な塩分を排出するカリウムが豊富です。また、イモ類に含まれるでんぷんによりビタミンCが守られているため、加熱調理で減少しないのが特徴です。