

メニュー

- ・和風クリームシチュー
- ・切干大根の炒り煮
- ・辛子和え
- ・果物
- ・ご飯 100g



材料 (1人分)

<和風クリームシチュー>

鶏もも皮付肉	…	60g
じゃが芋	…	80g
玉ねぎ	…	50g
人参	…	20g
ぶなしめじ	…	20g
ごぼう	…	20g
葱	…	5g
牛乳	…	60ml
出し汁	…	120ml
味噌	…	8g
片栗粉	…	5g

<辛子和え>

白菜	…	40g
菜の花	…	20g
辛子	…	0.5g
濃口醤油	…	2g

<果物>

オレンジ	…	75g
------	---	-----

<切干大根の炒り煮>

切干大根	…	8g
人参	…	10g
酒	…	1g
みりん	…	2g
濃口醤油	…	3g
出し汁	…	30ml

エネルギー	574kcal
炭水化物	86.7g
たんぱく質	22.5g
脂質	15.3g
塩分	1.9g
食物繊維	8.9g

<作り方>

和風クリームシチュー

- ① 鶏肉とじゃが芋は一口大に切る。玉ねぎは薄切り、人参は乱切りにする。ぶなしめじは石づきを切り落とし、手で小房に分ける。ごぼうは斜め切り又はさがきにする。
- ② 鍋に出し汁、①を入れ火にかける。
- ③ 材料に火が通れば弱火にし、常温に戻した牛乳に味噌を溶かし混ぜ、鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、飾りとして小口切りにした葱を散らす。

ひとくちメモ

【クリームシチューについて】

市販のシチュールーは1皿分で脂質 約7g、塩分 約1.5g。
 食材を炒める時に油を用い牛乳を加えるとさらに脂質は増えます。
 糖尿病食事療法を考える上で、表5[油脂・多脂性食品]は注意が必要です。
 表5は適正量摂取を心掛けましょう。

今回はルーや油を用いず調理しました。

和風クリームシチュー(1人分)

エネルギー331kcal / 脂質 14.6g / 塩分 1.2g

※上記の脂質は主に鶏もも皮付肉と牛乳の含有量です。

味噌や出し汁をブイヨンスープや塩コショウに変えると洋風になりますよ。