

管理栄養士のお手軽レシピノート



★新生活が始まりましたね！

春野菜特集♪①

#野菜を食べよう
#簡単調理
#春野菜

★かぶのホワイトシチュー

＜材料＞(4人分)

- ・ 鶏胸肉 100g
- ・ オリーブオイル 大さじ2
- ・ かぶ 2個
- ・ 小麦粉 大さじ4
- ・ 新じゃがいも 小2個
- ・ 牛乳 400ml
- ・ 新玉ねぎ 1個
- ・ コンソメ 小さじ2
- ・ エリンギ 小2本



＜作り方＞

①具材は全て一口大に切る。



②鍋にオリーブオイルを入れて①の具材を炒める。



③具材にオリーブオイルがなじんだら、小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。



④小麦粉が具材となじんだら牛乳とコンソメを入れて具材に火が通りとろみがつくまで煮込む。
お好みでブラックペッパーを振っても◎



かぶや玉ねぎなど白い具材ばかりで作ったホワイトシチューです。
市販のルーを使わず小麦粉と牛乳で作りました。
小麦粉と牛乳だけでもしっかりとろみがつきますし、
ヘルシーで軽い印象の仕上がりになりますよ♪



★シチューパイ

《材料》(4人分)

- ・ シチュー 余りもので可
- ・ パイシート(市販) 1枚
- ・ 粉チーズ 適量

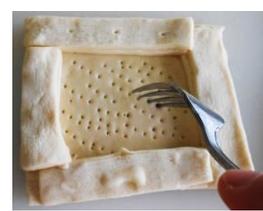


《作り方》

①冷凍パイシートを解凍し、正方形に切る。
残った端は幅をそろえて、8本の棒状に切る。



②写真のように、正方形の生地に棒状の生地をのせ、指で押して固定する。
(棒状の生地は2本重ねる)
底になる部分(正方形の生地の部分)に
フォークで穴をあける。



③200度に温めたオーブンに入れ、10分～15分
焼く。パイシートが膨らんで来たら取り出し、底に
なる部分をフォークで潰し、シチューが入るようにする。



④パイ生地の中にシチューを入れ、粉チーズを振り、
さらにオーブンで焼き色が付くまで加熱する。(15～20分程度)



余ったシチューをパイに乗せるだけで、豪華な一品に大変身☆

パイシートは市販のものを使用しましたが、ひと手間加えてお店のような仕上がりに。

パイシートを組み合わせる作業は図画工作のようなので、

休日にお子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

《管理栄養士のあとがき》

骨粗しょう症予防や身長を伸ばすために乳製品を意識してとっている方は多いと思いますが、骨を強くしたり、成長させたいするためには、カルシウム以外の栄養素も必要です。肉や魚、卵に多く含まれるたんぱく質や、鮭やきのこ、牛乳に多く含まれるビタミンDも骨にとってとても大切な栄養素です。ビタミンDは、食後に日光浴をすることで、活性化し、力を発揮する性質があります。暖かい春、骨のために食後にのんびり日向ぼっこはいかがでしょうか。

