

もっと

からだにイコト!

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

まるごとかぶのクリームシチュー

【材料 (3人分)】

- 鶏もも肉 200g
- たまねぎ 1個
- にんじん 1本
- かぶ 2個
- かぶの葉 3本
- 小松菜 1/4束
- 水 500ml
- 【ハウス食品】北海道シチュークリーム 3片
- 牛乳 100ml
- 【日清オイリオ】ヘルシーリセット 小さじ1
- 乾燥パセリ 適量

小松菜とかぶの葉は
高カルシウム食材!

使用商品



【作り方】

- ① 玉ねぎとかぶはくし切り、にんじんは乱切りで一口大に切る。かぶの葉、ほうれん草を3cm幅に切る。鶏もも肉を一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉、にんじん、玉ねぎ、かぶの葉の順に炒める。
- ③ さらにかぶ、ほうれん草、水を加え、沸騰するまで煮込む。
- ④ 沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 火を止め、シチュールーを少しずつ入れながら弱火でとろみがつくまで煮込み、牛乳を入れてさらに煮込む。
- ⑥ 器に盛り付け、パセリをちらす。

【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	215kcal
たんぱく質	14.3g
食塩相当量	0.3g



かぶの葉まて使用と
食品ロス削減