

楽楽★すこやかレシピ

～生活習慣病を予防しよう!～

今回のテーマは、 旬の野菜で栄養を!

旬のほうれん草は栄養たっぷり。米粉と牛乳の簡単レシピであっかいシチューを召し上がれ。



栄養士 山野千代美

(公社) 熊本県栄養士会

地域活動事業部会員

弁当工房「山のごはんやさん」代表

米粉クリームシチュー

提供：(公社)熊本県栄養士会



栄養価 (1人分)

エネルギー	326kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	14.9g
炭水化物	29.5g
食塩相当量	0.9g

材料 (2人分)

鶏肉 (もも肉)	120g
人参 (皮付き)	40g (1/2本)
A ジャガイモ	80g (1個)
玉葱	80g (1/2個)
しめじ	60g (1/2株)
ほうれん草	100g (1/2束)
水	200cc
牛乳	300cc
米粉	大さじ1・1/2
味噌	小さじ1
塩	少々
こしょう	2ふり

食材マメ知識

ほうれん草

ほうれん草には、たくさんの栄養素が含まれています。

鉄、鉄の吸収を高める**ビタミンC**、造血を助ける**葉酸**。この3点セットは、貧血の方におすすめです。また、**β-カロテン** (動脈硬化の予防)、**カリウム** (高血圧の予防)、**マグネシウム** (カルシウムの吸収を高める)、**食物繊維** (便秘改善) など身体にうれしい栄養の宝庫!

四季を通じて栽培されていますが、本来の旬は、冬(11月から2月)。夏と冬に収穫されたほうれん草を比べると栄養価に違いがあり、「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」からは、「通年平均」「夏採り」「冬採り」に分けて掲載されるようになりました。特に、冬採りのビタミンCは、夏採りのナント3倍と栄養たっぷり!

体調管理のためにも、栄養価の高い旬のほうれん草をしっかり摂りましょう。

米粉は、水に溶けやすくダマにならないので、シチュー作りも簡単!市販のルーがなくても大丈夫!牛乳と味噌を使う事で、減塩となり、風味もアップ!水から煮込むので、食材の旨味丸ごと美味しいスープの出来上がり。旬の小松菜、春菊、白菜などを使うのもおすすめ!

～ 作り方 ～

- (1) 鶏肉、人参、じゃが芋は一口大に切る。玉葱はくし切りに、しめじは石づきを切りおとし、ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切っておく。
- (2) 鍋にAを入れ、水を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- (3) 牛乳、米粉を(2)の鍋に加え、とろみがつくまで5分程煮て、味噌・塩で味を調える。
- (4) 器に(3)のシチューと、ゆでておいたほうれん草を盛り、仕上げにこしょうをかける。

