


キャベツとタラのシチュー



1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：151kcal 塩分：0.7g 野菜の量：



※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

にんじんやじゃがいもはあらかじめレンジで加熱すると煮る時間が短くてもおいしくできます。また、タラは色づいた時点で一度取り出し、ブロッコリーとともに再度加えたほうが身が崩れにくいです。

材料(大人2人分)

キャベツ	1枚	ブロッコリー	20g
タラ	40g	バター	6g
にんじん	1/5本	薄力粉	小さじ2
たまねぎ	1/10個	牛乳	200ml
じゃがいも	1/2個	コンソメ	2g

つくり方

1. キャベツ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリーを水洗いする。たまねぎの皮をむく。にんじん、じゃがいもの皮をむき、乱切りにする。ブロッコリーは食べやすいサイズに切る。玉ねぎはくし切りにする。キャベツは食べやすいサイズに千切る。タラはぶつ切りにし、骨を抜いたら、小麦粉をまぶしておく。ブロッコリーはあらかじめ湯がき、にんじん、じゃがいもは耐熱皿にいれラップをし、電子レンジ(600W)で3分程度加熱しておく。
2. 鍋を中火にかけ、バターを溶かし、タラを加える。表面が少し色づいてきたら、にんじん、じゃがいも、たまねぎを加えて炒める。全体がつつつやとしたらさらにキャベツを加え、炒める。
3. 全体がしんなりしたら、薄力粉を加え、よく混ぜ合わせる。いったん火からおろす。牛乳を1/3程度加え、よく混ぜ、伸ばし、混ざったら、また、加え、混ぜるを繰り返す。
4. 牛乳を全て入れ、よく混ぜ合わさったら、弱火にかける。沸々としてきたらブロッコリーとコンソメを加え、10分程度煮る。お皿に盛り付けて出来上がり。

