

令和3年 なごやか栄養教室メニュー『冷凍野菜を使用したお手軽レシピ』

●根っこ野菜のクリームシチュー

《材料 4人分》

大根	120 g
人参	30 g
さつまいも	140 g
しめじ	1 株
玉ねぎ	中 1/2 個
ブロッコリー (冷凍)	60 g
シーフードミックス (具が小さい物)	120 g
牛乳又は豆乳	300 ml
水	300 ml
クリームシチューのルー	4 皿分
とろけるチーズ	4 枚

【作り方】

- ① 大根、人参は2mmのちょう切り、さつまいもは5mmのちょう切りにし水にさらす。しめじは石づきを落してほぐす。玉ねぎはくし形に切る。
- ② シーフードミックスは解凍し水洗いしざるに上げて水けを切る。
- ③ 鍋に① と水 300 mlを入れ、沸騰したらあくを取り弱火で煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら②を加えひと煮する。
- ⑤ 火を止めシチューのルーを入れ溶かし、弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑥ ⑤にブロッコリーと牛乳 300 mlを加え軽く煮込みチーズを入れてチーズがとろけたら火を止める。



一人分栄養価

エネルギー	308kcal	タンパク質	14.7 g
カルシウム	250 mg	塩分	2.3 g

●具だくさんの卵焼き

《材料 4人分》

卵	6 個
牛乳	大さじ 2
しらす干し	30 g
刻みねぎ (冷凍)	60 g
切り干し大根 (乾)	20 g
青のり	適量
みりん	小さじ 2
サラダ油	適量
大根おろし	100 g

【作り方】

- ① 切り干し大根は柔らかくなるまで水で戻し細かく刻み、水けをしっかりしぼる。
- ② ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えて溶きほぐす。しらす干し、ねぎ、青のり、① の切り干し大根、みりんを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れ熱くし、②を流し入れ、中火で混ぜながら焼き、火が通ったら半分に折る。竹くしを刺して完全に火が通ったか確かめる。
- ④ 焼きあがったらフライパンから取り出し切り分ける。
- ⑤ 大根おろしを添え、好みでしょうゆをかける。



一人分栄養価

エネルギー	177kcal	タンパク質	12.6 g
カルシウム	105 mg	塩分	1.1 g