

(主菜) 根野菜と鶏肉のクリーム煮 【食思不振】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	455cal	たんぱく質	37.1g
食塩相当量	2.2g		

STORY

コラーゲン豊富な鶏肉と、体を温める根菜をクリーム煮で。かくし味の白みそは、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンを含み、更年期の症状を緩和します。

材料(2人分)

- 鶏のもも肉 (2枚300g)
- 【A】たまねぎ (1個) 【A】にんじん (1/2本) 【A】じゃがいも (小2個200g)
- 【A】油 (適量) 【A】バター (50g) 【A】小麦粉 (大さじ3)
- 【B】水 (100ml) 【B】牛乳 (100ml)
- 【B】チキンスープの素 (固形1個) 【B】塩、こしょう (各少々)



作り方

1. 鶏肉を一口大に切り分け、塩、こしょうをする。



2. 【A】の野菜は皮をむき、小さめの乱切り（①,②,③）にする。

①



②



③



3. フライパンに油を入れて熱し、1.の両面に焼き色をつけたら（④）、いったん取り出す（⑤）。

④



⑤



4. 3.のフライパンにバターを入れ、2.を軽く炒めたら（⑥）、小麦粉を加えて（⑦）、1～2分炒める。

⑥



⑦



5. 4.に【B】を少しずつ加え、煮立ったら鶏肉を戻し入れ弱火で10～12分ほど煮る。



6. とろみがついたら完成。



Point

市販のクリームシチューを使えば、より手軽に作れます。根野菜は火が入り過ぎると煮崩れるので気をつけて。少し食感が残るくらいのアルデンテで。冬にぴったりのメニューです。