

☆栗と鶏肉の豆乳シチュー

【ロコモ予防レシピ】

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質が不可欠です。良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品を毎食に取り入れましょう。

<主な材料・4人分>

鶏もも肉 300g
玉ねぎ 1/2 個
マッシュルーム 1 パック
しめじ・まいたけ 各 1/2 パック
人参 1/2 本
バター 20g
甘栗 1 パック
薄力粉 大さじ 4
牛乳 250cc
豆乳 200cc
水 150cc
コンソメ 1 個
塩こしょう 少々
パセリ・あらびきこしょう 適量



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に玉ねぎとマッシュルームは 5mm 幅に切る。まいたけとしめじは石づきを除いて小房に分ける。人参はお好みの型でぬく。
- ② 鍋にバターを熱して鶏肉を炒める。肉の色が変わってきたら、玉ねぎときのこ、人参を入れて炒め、小麦粉を振り入れて焦がさないように炒める。粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しずつ加えてのばしていく。水とコンソメを加えて、時々鍋底から混ぜながら弱火で煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなり火が通ったら、豆乳と甘栗を加え、沸騰させないように加熱する。塩こしょうで調味する。
- ④ 器に盛り付け、みじん切りにしたパセリとあらびきこしょうをふって完成。

エネルギー 364kcal 蛋白質 20.8g 塩分 1.1g