

食べると元気

かぶとさといものトロロシチュー

●材料●（4人分）

- ・かぶ 1個
- ・さといも 8個
- ・人参 1本
- ・大豆（サラダ豆）100g
- ・ブロッコリー 1株
- ・玉ねぎ 中1個
- ・鶏もも肉 1枚

調味料

- ・顆粒スープの素 小さじ4
- ・水 1.5カップ
- ・牛乳 2カップ
- ・塩こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大きじ1
- ・みそ 小さじ1.5
- ・米のとぎ汁（さといもをゆでる用） 適量
- ・塩（鶏もも肉の塩もみ用） 小さじ1



●作り方●

- ①かぶは、茎を切り落として皮をむき、乱切りにする。茎は、約5cmに切る。
- ②にんじんの皮をむき、乱切りにする。玉ねぎは、薄切りにする。
- ③ブロッコリーは、小房に分け（茎も）、塩を振って電子レンジで3分加熱する。
- ④大豆は水を切っておく。
- ⑤さといもの皮をむき、米のとぎ汁で10～15分ゆでる。一部はすりおろし、残りは、食べやすい大きさに切る。
- ⑥鶏もも肉は塩もみをし、ひと口大に切る。
- ⑦オリーブオイルで、鶏もも肉を色が変わるくらいまで炒める。
- ⑧①②を入れて5分ほど炒める。
- ⑨水1.5カップを入れ、5分ほど煮る（途中、あくを取る）。
- ⑩顆粒スープの素と牛乳を入れて3分煮込む。
- ⑪③～⑤とかぶの葉を入れ、1～2分弱火を通し、塩・こしょう・みそで味を調える。

●ポイント●

- ・かぶの茎・葉には栄養素が多く、無駄なく使って栄養満点のシチュー。
- ・さといもをすりおろして使うことでとろみをつけました。
- ・さといもや隠し味のみそは腸内環境を良くする効果があり、体の弱っているお年寄りにも向いているシチューです。食べた翌日は快便。