

**令和元年度 第5回  
健康づくり料理講習会**


【主食】ごはん 130g

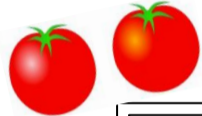
主食：1.5つ



【主菜】きのこ根菜のトマトクリームシチュー

主菜：2つ

副菜：3つ



★654

★材料（2人分）★

鶏もも肉（皮なし）	…120g		
しめじ	…40g(1/2袋弱)		
エリンギ	…40g(1本大)	トマト水煮缶	…1/3缶
さつまいも	…60g(1/4本)	コンソメ	…1個
にんじん	…60g(1/4本)	無塩バター	…大さじ1
れんこん	…60g	豆乳	…200ml
ブロッコリー	…30g	水	…135ml

★作り方★

- ① 鶏もも肉は一口大、さつまいも・にんじん・れんこんは5mmの半月またはいちょう切り、エリンギも5mm、しめじは小房に分ける。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- ③ フライパンにバターを溶かし、鶏もも肉を炒める。焼き色がついたら残りの①を炒める。
- ④ トマト水煮缶を加え軽く混ぜ、水・コンソメを加え、蓋をして煮る。沸騰したら火を弱め、弱火で30分ほど煮込む。  
※焦げないように時々混ぜる。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら豆乳を入れ、適温まで煮込み出来上がり。皿に盛り付け、ブロッコリーを飾る。



豆乳を沸騰させ続けると分離してしまうので、一度沸騰したら火加減を調節して沸騰しないようにすることで、見た目きれいに仕上がります。

 **memo**

**【副菜】 キウイドレッシングのグリーンサラダ**

★655

副菜:1つ

**★材料（2人分）★**

(a)	キウイフルーツ	…1個	サニーレタス	…80g (4枚)
	オリーブ油	…大さじ1/2	きゅうり	…50g (1/2本)
	レモン果汁	…大さじ1/2	パプリカ(黄)	…15g (1/12個)
	粒入りマスタード	…小さじ1/2		
	はちみつ	…小さじ1/4		
	塩	…少々		

**★作り方★**

- ① キウイフルーツは皮をむき、1/2個はすりおろして(a)と混ぜる。(キウイドレッシング)
- ② 残りのキウイは5mm厚さの半月切り、サニーレタスは一口大、きゅうりは千切り、パプリカは薄切りにする。
- ③ ②に①のキウイドレッシングを加えて和え、器に盛り付ける。



・塩 少々とは・・・親指と人差し指でつまんだ量(約0.5g)

**【デザート】 フルーツクランブル**

★656

果物:1つ

(クランブルとは・・・イギリスを起源とする料理で果物などにポロポロと崩れる細かい生地をトッピングして焼いた料理のこと)

**★材料（2人分）★**

(a)	フルーツ	…140g		
	砂糖	…大さじ1強		
	小麦粉	…大さじ1強		
	アーモンドパウダー	…大さじ1強		
	無塩バター	…大さじ1		

**★作り方★**

- ① オーブンを210℃に予熱する。
- ② 無塩バターは、1cm角に切り、冷凍庫で冷やしておく。
- ③ ビニール袋に(a)と②を加え、指先でつぶすように混ぜながら、ポロポロのそぼろ状にする。
- ④ フルーツを一口大に切る。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ③を乗せ、210℃のオーブンで25分程度、色づくまで焼く。



ミントの葉を飾ったり、シナモンをかけたたりお好みで♪