

【第21回目／平成24年12月号】

*鶏肉と里芋のシチュー

鶏肉と里芋のシチューを紹介します。

里芋は、秋から冬が旬の野菜です。

里芋は、いも類の中ではカロリーが低く、ミネラルを多く含んでいます。

里芋のぬめりは、タンパク質と多糖類からできているムチンやガラクトンであり、これらには、胃の粘膜や腸の働きを活発にし、血糖値や血中のコレステロールの値の上昇を抑制させる効果があります。また、独特のぬめりがあるため調理しづらいところもありますが、土を洗い落とした後、よく乾かすか水気をふき取ってから皮をむくとむきやすくなります。

里芋は、親芋に、子芋、まご芋とたくさん芋がつくことから、子孫繁栄の象徴として、お正月や行事などの料理に用いられています。

おせち料理だけではなく、コロッケや煮物、シチュー等にぜひ利用してみてください。おせち料理に使った里芋が残っていたら、ぜひお試しください。





鶏肉と里芋のシチュー

材 料(4人分)

・鶏もも肉	240g	・バター	大さじ1
┌ 塩	少々	・牛乳	3カップ
└ コショウ	少々	・コンソメ	1個
・里芋	200g	・水	1カップ
・玉ねぎ	1個	・塩	小さじ1/3弱
・人参	1本	・コショウ	少々
・ブロッコリー	130g		
・じゃがいも	1/2個		



＝作り方＝

1. 鶏肉は一口大に切り、塩・コショウをふっておく。里芋は皮をむいて乱切りにする。
玉ねぎはくし形切り、人参は小さめの乱切り、ブロッコリーは小房に分けておく。
2. フライパンに鶏肉を入れ軽く火をとおす。
3. 鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒め透きとおってきたら、里芋と人参を加え炒める。
4. 野菜に油が回ったら、水を加えて煮て、野菜が柔らかくなったら、ブロッコリー、コンソメ、牛乳、ジャガイモをおろしながら加えて弱火にし、ブロッコリーに火をとおす。
5. 塩・コショウで味を調べて、出来上がり。

*好みで、パセリのみじん切りや粉チーズをかけても美味しくいただけます。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	329Kcal
タンパク質	17.0g
脂質	15.8g
炭水化物	25.7g
カルシウム	217mg
塩分	1.4g

