

手羽元とさつまいもの
クリームシチュー



《材料：2人分》

手羽元……………4本
塩……………少々
こしょう……………少々
さつまいも…200g
玉ねぎ……………1/2個
しめじ…1/2パック
バター……………20g
塩……………小さじ1/2
薄力粉……………大さじ2
水……………200ml
牛乳……………200ml

《作り方》

- ① さつまいもは両端を切り落とし、端から斜めに包丁を入れてまわしながら、食べやすい大きさに切る。(乱切り)。水にさらして水気を切る。玉ねぎは芯を取り除き、薄切りにする。しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。
- ② 手羽元は塩こしょうをふる。
- ③ フライパンにバターを入れて弱めの中火で熱し、手羽元を入れて、肉の色が変わるまで転がしながら焼く。
- ④ 端に寄せ、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ 薄力粉を全体にふり入れ、粉気がなくなるまで炒める。
- ⑥ 水、塩、しめじを加えて混ぜ、煮立ったらふたをして弱火で7分ほど煮る。
- ⑦ さつまいもを加えて混ぜ、さつまいもがやわらかくなるまでふたをして7~8分煮る。
- ⑧ 牛乳を加えて混ぜながら温める。

【1人あたり 322円 エネルギー 452cal 塩分 1, 9g】

手羽元にさつまいもがごろごろ入って
食べ応え満点のクリームシチュー

酒粕入り和風シチュー



《材料：2人分》

豚肉(とんかつ用)…120g
塩……………少々
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ2
玉ねぎ……………1/2個
里芋……………200g
サラダ油……………大さじ1
酒粕……………50g
湯……………30ml
湯……………200ml
豆乳……………200ml
ほうれん草……………1/2束
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々

《作り方》

- ① 酒粕はちぎって分量の湯にしばらくつけ、やわらかくになったら溶きのばす。
- ② 玉ねぎ、里芋は皮をむいて一口大に切る。ほうれん草は熱湯で色よくゆでて冷水にとり、2cm長さに切って水気を絞る。豚肉に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎの順に入れて炒める。
- ④ (1)の酒粕、湯を加えて加熱し、里芋を加えてやわらかくなるまで約20分煮る。
- ⑤ さらに豆乳を加えて弱火で温める →豆乳を加えてからはグツグツ煮立てないこと(分離してしまう)。
- ⑥ ほうれん草を加えてざっと混ぜ塩、こしょうで調味する。

【1人あたり 92円 エネルギー 122cal 塩分 1, 6g】

豆乳に、酒かすも入り
カラダの中からあったまります

薄切り肉のビーフシチュー



《材料：2人分》

牛肩ロース
(薄切り肉)…200g
塩……………少々
こしょう……………少々
小麦粉…大さじ1/2
にんじん…100g
ブロッコリー
……………100g
玉ねぎ……………1/2個
にんにく……………1片
バター……………20g
A
水……………150ml
赤ワイン…100ml
ドミグラスソース1缶
トマトケチャップ
……………大さじ2
砂糖……………小さじ1/2

《作り方》

- ① 牛肉はざっと6等分し、2~3枚ずつ重ね、塩・こしょうをふり、端からくるくる巻く。小麦粉を薄くまぶす。
- ② にんじんは、1cm厚さの輪切り、ブロッコリーは小房に分ける。耐熱皿に広げて入れ、ラップをして電子レンジの約3分(500w)加熱する。
- ③ たまねぎは繊維を断ち切る向きに薄く切る。にんにくはみじん切りにする。
- ④ 深めのフライパンに、バターを溶かし、肉の表面を強めの中火でこんがり焼く。取り出しておく。
- ⑤ たまねぎ、にんにくを入れて炒める。たまねぎがしんなりしたら、Bとにんじんを加えて、肉をもどし入れる。
- ⑥ 煮立ったら、アクをとり、蓋を少しずらしてのせ、中火で7~8分煮る。
- ⑦ 器に盛り、ブロッコリーをのせる。

【1人あたり 488円 エネルギー 498cal 塩分 2, 6g】

お肉のボリュームが出て豪華
ごちそうシチュー