

野菜たっぷり! 栄養ギュギュツ!

脂質・塩分控え目 「ホワイトシチュー」

【材料4人分】

鶏むね肉 …………… 1枚	舞茸 …………… 1パック
ブロッコリー …… 1/2株	バター …………… 40g
玉ねぎ …………… 1/2	牛乳 …………… 600cc
人参 …………… 1/4	米粉 …………… 1/3強
白菜(キャベツでもOK) …………… 1/8株	塩・コショウ …… 適宜
シメジ …………… 1株	



1人分
栄養量

●エネルギー 272kcal	●脂質 12.2g
●たんぱく質 20.3g	●塩分 2.3g

鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、白菜、きのこの順にさっと炒め、塩コショウをして火を止めます。



4

鶏むね肉は塩コショウをしてから、そぎ切りにします。玉ねぎは薄切り、白菜はざく切り、人参は拍子切りにします。シメジと舞茸は石突きを落としてほぐしておきます。
★ここがポイント
鶏むね肉は小さくなり過ぎないようにしましょう。



1

★ここがポイント
米粉は沈殿するので、必ずもう一度混ぜてから鍋に加え、煮る間もゆっくりと掻き混ぜるようしてください。



5

★ここがポイント
米粉の代わりに小麦粉でもOK。ただし、米粉はダメにならないのでとも扱いやすいと思います。



2

★ここがポイント
適度なとろみがついたら、最後に味を調整して完成です。塩茹でしておいたブロッコリーをトッピングしてお召し上がりください。ブロッコリーの代わりにパセリのみじん切りでもOKです。



6

★ここがポイント
火加減は中火程度でバターが焦げないようにしましょう。



3