

旬の野菜で作る

おいしい
ローカロリー
メニュー

小かぶとブロッコリの クリームシチュー

料理と指導／川淵智子

ビタミンCやB2を多くふくんだ寒い冬に
ぴったりのあったか料理



● 材料 (4人分) ●

小かぶ……………2個(600g)
ブロッコリ……………1/2個(200g)
ホタテ……………8個
鮭……………2切れ
水……………4カップ
コンソメ……………2個
スキムミルク……………大さじ4
塩……………少々
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1
水(片栗粉を溶く)……………大さじ1
パセリのみじん切り……………大さじ1

● 作り方 ●

- 1 小かぶは皮をむき、茎を2cmほど残して4等分にします。ブロッコリはよく洗い、小房に分けます。
- 2 鍋に水、コンソメを入れ、小かぶを加えて煮ます。火が通ったらブロッコリ、鮭、ホタテを加え、煮ます。
- 3 スキムミルク、塩、こしょうを加えて味をととのえ、煮込みます。
- 4 小かぶが完全にやわらかになったら水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 5 器に入れ、パセリのみじん切りを散らします。

トータルカロリー
159kcal
(1人分)

気になる栄養バランスは? ★の数は、主な栄養成分の目安です。

ビタミンA	★★★★	ビタミンE	★★☆☆
ビタミンB ₂	★★★☆☆	カルシウム	★★☆☆
ビタミンC	★★★★	食物繊維	★★☆☆

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)