

野菜たっぷり 豆乳米粉シチュー



2人分

●217kcal
●塩分1.1g
●約317円
(調味料を除く)

材料(2人分)

鶏胸肉(皮なし) 80g
塩、こしょう 各少々
里いも 2個
カリフラワー(芯も含む) 1/6株
ブロッコリー 1/6株
にんじん 1/4本
ごぼう 1/8本
れんこん 小1/2節
しめじ 1/2袋
サラダ油 大さじ1/2
A 水 2カップ
洋風だしの素(顆粒) 小さじ1
B 米粉 大さじ2
豆乳 1カップ

(※米粉→小麦粉、豆乳→牛乳 どちらも変更可
※お好みで炒めるときか最後の仕上げにバターを加えるとコクが増します。)

作り方

- 1 鶏胸肉はひと口大に切ってから塩、こしょうでかるく下味を付け、米粉(分量外)をまぶす **Point1**。
- 2 里いもは皮をむいて半分に切って塩でぬめりを取って流水で流し、カリフラワーとブロッコリーは小房に分けて芯の部分も小さめに切り、かるく下茹でしておく。残りの野菜はそれぞれ食べやすく切る。
- 3 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、1の鶏肉を焦がさないように炒める。
- 4 3にカリフラワー、ブロッコリー、しめじ以外の野菜を加えて全体を炒め、Aを加えて煮る。
- 5 4の野菜が柔らかくなったらカリフラワー、ブロッコリー、しめじを加えてひと煮し、合わせておいたBを加え、静かにかき混ぜながらとろみがつくまで煮る **Point2**。仕上げに塩、こしょうで味をととのえる。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

カリフラワー

冬が旬のカリフラワーには、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれているため、この時期に積極的に摂りたい食材のひとつ。とくに芯の部分の方が多いので全体を食べることのできる調理法がオススメです。また、MATS(メチルアリルトリスルフィド)と呼ばれる強い抗酸化成分も含まれています。



材料



Point1

鶏肉の旨味を逃さないために表面にまぶす米粉には、グルテンがないので厚衣にならずベタツとしません。



Point2

豆乳に溶いた米粉を最後に加えるだけで簡単に、優しい味わいのホワイトシチューができます。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。年末年始はどのようにお過ごしでしたでしょうか。年明け早々1月9日提出期限の被扶養者資格の再確認「被扶養者確認調書」のご提出にご協力いただきましてありがとうございました。該当する方で、まだお済みでない方は、会社の健康保険ご担当様まで、速やかにご提出をお願いいたします。(適用課M)

電設けんぽ No.609 令和8年1月13日

発行 電設工業健康保険組合 〒102-8421 東京都千代田区二番町4-2

<https://www.densetu.or.jp> ID densetu PW 06133607

新年あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか。私は帰省して食べ過ぎてしまったので、趣味の筋トレで身体を鍛え直しました。皆様も身体を動かして、寒さに負けない身体を作りましょう。(総務課K)

電設健保会館

総務課 : 03-3265-0301(代表)
経理課 : 03-3265-0302
適用課 : 03-3265-0303
給付課 : 03-3265-0305
保健事業課 : 03-3265-0306
健康管理課 : 03-3265-0307
電設共済会 : 03-6261-3460

総合健康管理センター へるすびあ

〒174-8526
東京都板橋区坂下1-33-12
センター管理課 : 03-5970-6911
健診課 : 03-5970-6811
健康づくりセンター : 03-5970-6731