

にしかん
やさいのレシピ
やさいのおかずでもー皿

やさしい味のほっこりシチュー

はくさいの
豆乳シチュー

はくさいを使ったレシピ



野菜をもう1皿食べよう

減塩でしかもおいしい野菜料理

身近な野菜でかんたん作り置き

塩分
0.7g

1皿分
野菜摂取量

112g

エネルギー 112kcal



やさしい味のほっこりシチュー はくさいの豆乳シチュー

材料(6~8皿分)

白菜 400g	調整豆乳 400ml
きのこ 100g	固形コンソメ 2個
ブロッコリー 100g	塩・こしょう 少々
人参 1本	無塩バター 大1
玉ねぎ 1/2個	米粉 大3~4
ウィンナー 90g	(片栗粉でもOK)

材料の
原寸大



- 1 白菜は洗って切る。玉ねぎ、人参、ソーセージは食べやすい大きさに切る。きのこ、ブロッコリーは小房に分ける
- 2 鍋に白菜、玉ねぎ、人参、ソーセージを入れてコンソメ、水200mlを入れ、フタをして柔らかくなるまで加熱する
- 3 柔らかくなったらきのこ、ブロッコリーを加える
豆乳を加え、塩、こしょうで調味する **ポイント**
- 4 同量の水で溶いた米粉でとろみをつける
- 5 バターで風味付けする

- 3 煮立たせないようにする

