

ほほえみ通信
～おすすめ健康レシピ～

かぼちゃのクリームシチュー

保健センター ☎ (93) 8300



秋野菜を食べよう

いも類、きのこ類、根菜類に代表される秋野菜には、夏バテを解消するミネラルやビタミン、冷たいものを取り過ぎて弱っている胃腸を回復してくれる食物繊維が多く含まれています。

秋野菜を食べて夏の疲れをとり、冬の寒さを乗り切る健康な体作りをしましょう。



【材料】

2人分

- ・鶏肉 …………… 100 g
- ・かぼちゃ …………… 1/4 個 (300 g)
- ・玉ねぎ …………… 中 1/3 個 (100 g)
- ・しめじ …………… 100 g
- ・ブロッコリー …… 1/4 房 (80 g)
- ・バター …………… 20 g
- ・小麦粉 …………… 大さじ 3
- ・牛乳 …………… 300 ml ～ 400 ml
- ・水 …………… 150 ml ～ 200 ml
- ・コンソメ …………… 1 個
- ・塩・こしょう …… 適量

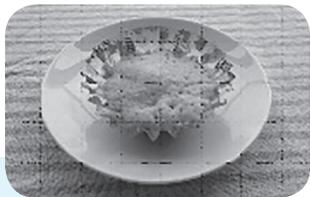
【作り方】

- ① かぼちゃの種をとり、一口大に切り (600w 5 分ほど)、ブロッコリーは小房に分け (600w 2 分ほど) それぞれ電子レンジで加熱する。
- ② 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎはくし切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ③ 鍋にバターを入れ火にかけ、バターが溶けてから②を入れよく炒める。
- ④ 小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒め、水、コンソメを入れ煮る。
- ⑤ 牛乳、①のかぼちゃを入れ煮る。塩・こしょうで調味し、最後に①のブロッコリーを入れひと煮立ちさせる。



離乳食にアレンジ

後期 (9～11 カ月)



【材料】

- ・かぼちゃの
クリームシチューの具 …… おたま 2 杯
- ・ホットケーキミックス …… 200 g
- ・牛乳 …………… 100 ml
- ・卵 …………… 1 個

【作り方】

- ① 具の材料を 5～6 mm に切る。
- ② ①と他の材料を混ぜる。
- ③ 容器に入れ (600 w 1 分 30 秒ほど) 電子レンジで加熱する。(竹串で生地をさしてつかない。)



その他、扶桑町ホームページで健康レシピを公開中!!
<http://www.town.fuso.lg.jp/hcenter/kenko/kenko/reshipi/kenkoureshipi.html>



広告

この欄は「広報ふそう」有料広告欄です。
広告の内容に関する問い合わせは、直接
広告主へお願いします。



雑誌にも掲載
されています



鍼灸・接骨・漢方の犬山堂
犬山市犬山西三条46-1仙田ビル2階
電話 080-1588-7000