

栗と鶏肉の
豆乳シチュー伊勢原協同病院
管理栄養士の旬レシピ

【ロコモ予防レシピ】

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質が不可欠です。良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品を毎食に取り入れましょう。

<主な材料(4人分)>

鶏もも肉…………… 300g
 玉ネギ…………… 1/2個
 マッシュルーム…………… 1パック
 シメジ・マイタケ…………… 各1/2パック
 ニンジン…………… 1/2本
 バター…………… 20g
 甘栗…………… 1パック

薄力粉…………… 大さじ4
 牛乳…………… 250cc
 豆乳…………… 200cc
 水…………… 150cc
 コンソメ…………… 1個
 塩こしょう…………… 少々
 パセリ・あらびきこしょう…適量



<作り方>

- 1 鶏肉は一口大に玉ネギとマッシュルームは5mm幅に切る。マイタケとシメジは石づきを除いて小房に分ける。ニンジンは好みの型でぬく。
- 2 鍋にバターを熱して鶏肉を炒める。肉の色が変わってきたら、玉ネギとキノコ、ニンジンをを入れて炒め、小麦粉を振り入れて焦がさないように炒める。粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しずつ加えてのばしていく。水とコンソメを加えて、時々鍋底から混ぜながら弱火で煮る。
- 3 野菜が柔らかくなり火が通ったら、豆乳と甘栗を加え、沸騰させないように加熱する。塩こしょうで調味する。
- 4 器に盛り付け、みじん切りにしたパセリとあらびきこしょうをふって完成。

▶【エネルギー 364kcal、タンパク質 20.8g、塩分 1.1g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士)