

メタボ
撃退!

冬野菜のチカラで 免疫力を高める

うち
ごぼん



1人分エネルギー
354kcal

塩分
1.2g

通常の
ビーフシチュー
136kcal

余分な脂を落とした鶏肉を使用 ゴロゴロ野菜の冬シチュー

料理制作／栗山小夜子（フードコーディネーター）

材料（2人分）

鶏もも肉	1 枚	ブロッコリー	1/2 株
タマネギ	2 個	エリンギ	2 本
ニンジン	2 本	塩、コショウ	適量
ジャガイモ	5 個	料理酒	少々
カボチャ	1/6 個	コンソメ顆粒	小さじ 2
セロリ	1 本	ホールトマト	1 缶
シメジ	1 房	ココア	大さじ 1

栄養分

ビタミンC（ジャガイモ、ブロッコリー）

免疫力を高める作用があり、かぜ予防に役立つほか、高血圧などの生活習慣病の予防や美容にも効果的。カロリーはご飯よりも低い。

食物繊維（シメジ、エリンギ）

コレステロール値などを低下させる働きがあり、ダイエットに効果的。



作り方

- ① タマネギは 1 個、ニンジンは 1 本、セロリは 1 本を粗めのみじん切りにし、残りを大ぶりにカットする。ジャガイモは水洗いしてから皮をむき、2 個を粗めのみじん切りにし、残りを 2 等分する。カボチャは種を取って粗めのみじん切りにする。シメジは石づきを落としてから手でほぐす。ブロッコリーは手で小房に分けておく。エリンギは 5mm 幅にスライス。鶏もも肉は食べやすい大きさにカット。
- ② ボウルに鶏もも肉、塩、料理酒を入れ、5 分ほど置いて臭みを取っておく。
- ③ 火にかけて鍋に①のみじん切りしたタマネギ、ニンジン、ジャガイモ、カボチャ、セロリ、鍋にひたるほどのたっぷりの水、コンソメ顆粒を入れて、全体がやわらかくなるまで煮込む。次に、ホールトマト

を加え、ハンディフードプロセッサー（ミキサーなどでも可）でかくはんし、ペースト状にしたら、水（大さじ 6）で溶いたココアを入れて混ぜ合わせる。全体がなじんだら、塩で味を調えて火を止めて 20 分そのまま置く。

- ④ 蒸し器に鶏もも肉、残りのタマネギ、ニンジン、ジャガイモ、ブロッコリーを入れ、竹串がすっと通るまで火を通しておく。
- ⑤ 火をかけたフライパンにエリンギ、シメジを入れてそれぞれに火が通ったら、塩、コショウで味を調える。
- ⑥ 器に、④⑤を入れ、温めた③を流し入れたらできあがり。

ヘルシー POINT

通常のビーフシチューの牛肉の代わりに、鶏もも肉を使用し、カロリーを抑えています。さらに、鶏もも肉は、蒸すことで余分な脂を落としてよりヘルシーにするのがポイント！



MEMO

野菜をやわらかくなるまで煮込むときに、水分がなくなってきたら水を少しずつ足しながら煮込むのがポイント。