



さけと里芋のシチュー



栄養量

エネルギー	140kcal	ビタミンA	19μgRE
たんぱく質	6.1g	ビタミンB ₁	0.07mg
脂質	7.9g	ビタミンB ₂	0.09mg
炭水化物	12.5g	ビタミンC	2mg
カルシウム	48mg	食物繊維	2.1g
鉄	0.3mg	食塩相当量	1.4g

材料

冷凍さけ角切	20g
冷凍さといも	20g
たまねぎ	10g
冷凍ホールコーン	5g
しめじ	10g
有塩バター	1g
コンソメ(顆粒)	0.5g
ハイメイズ	
ホワイトソースベース	4g
シチュールウ	8g
生クリーム	7g
塩	適宜
こしょう	適宜
水	80g

作り方

- ①しめじの石突を取り一口大にほぐす。
- ②たまねぎはくし形に切る。
- ③冷凍さけ角切を下茹でし、冷凍さといも・冷凍ホールコーンを解凍する。
- ④鍋に有塩バターを熱し、②のたまねぎを炒める。
- ⑤④にしめじを加える。
- ⑥⑤に水・さといも・ホールコーン・コンソメを加えて煮る。
- ⑦⑥にさけ・シチュールウ・ハイメイズ・ホワイトソースベースを加えて煮込む。
- ⑧⑦に生クリームを加え、塩・こしょうで味を整え、器に盛り付けたら完成。

ちょこっとメモ

具材は季節やお好みで変更・アレンジしてみてください。

ハイメイズホワイトソースベースをシチューと混合で使用するだけで、

食物繊維が通常のシチューよりおよそ0.8g強化されます！