

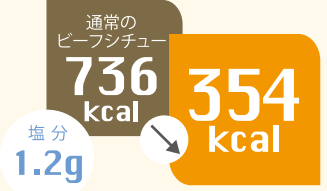
おいしいダイエットれしぴ

Food coordinator
栗山 小夜子さん

「食べたいけれど、カロリーが高そうだから…」と敬遠しがちな料理でも、食材や調理法をちょっと工夫するだけで、おいしく味わいながらダイエットができる料理に大変身！

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

旬の食材「ジャガイモ」



! healthy point



通常のビーフシチューの牛肉の替わりに、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！

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)
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

調理時間／約 60 分

- ①タマネギ1個、ニンジン1本、セロリ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のみじん切りのタマネギ、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、塩で味を調べて火を止めて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。

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。

