

12月ver.

免疫カアツプ

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

チキンとかぼちゃのシチュー

材料

【2人分】

かぼちゃ	…	200g
鶏もも肉	…	320g
玉ねぎ	…	150g
にんじん	…	200g
ブロッコリー	…	8房
オリーブ油	…	大さじ1
市販のホワイトソース	…	1缶(290g)
牛乳	…	2カップ
塩	…	少々



1人分433kcal／塩分1.5g



つくり方

- ①かぼちゃは一口大に切り、柔らかくなるまで茹でる。皮を取り除き、つぶす。
- ②ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ③鶏肉は一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ④鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじんの順に加えて炒める。
- ⑤ホワイトソース、牛乳を加え、沸騰したらあくをとる。
- ⑥①と②を加えてさらに煮込み、塩で味を調える。



かぼちゃやにんじん、ブロッコリーなど、色の濃い野菜には、免疫カアツプが期待できる
ビタミンAやビタミンC、ビタミンEが含まれます。