

芽キャベツのクリーム煮



1人分の熱量・栄養価
エネルギー 280 kcal
たんぱく質 13.6 g
脂質 12.9 g
炭水化物 28.6 g
食塩相当量 1.5 g

静岡県は芽キャベツの生産量全国1位！
芽キャベツには抗酸化力に優れたルテインが多く含まれています。

汁物

抗酸化作用を高めたレシピ

芽キャベツのクリーム煮

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

鶏もも肉 80 g	人参 1/2本	食塩 少々
食塩 0.8 g	じゃがいも . . . 1個	白こしょう . . . 少々
こしょう 少々	サラダ油 小さじ1/2	ベシヤメルソース
芽キャベツ 8個	水 1カップ	「バター 5 g
玉ねぎ 1/2個	コンソメの素 . . . 小さじ1強	A 小麦粉 5 g
		L 牛乳 50 g

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 人参、じゃがいも、玉ねぎは皮をむいて乱切りにする。
芽キャベツは葉の付け根に十文字の切り込みを入れる。
- ③ 鍋に油を入れ、弱火で玉ねぎがねっとりするまで炒める。
- ④ 鶏もも肉を入れ、色が変わってきたら人参、じゃがいもを加えて炒める。
- ⑤ 水とコンソメを加え15分ほど煮込み、芽キャベツを加えて1分ほど煮込む。
- ⑥ 別の鍋を使い、小麦粉をバターで炒め、牛乳でのぼしてベシヤメルソースを作る。
- ⑦ 具材に火が通ったら、⑥のベシヤメルソースを入れて、塩、こしょうで味を調える。