

😊 電子レンジで作って食べよう！！ ～ シチュー編 ～

※ 電子レンジを使うと、鍋やフライパンを使わず、耐熱容器だけで作れ、洗剤・洗いものも少なく済みます。量が少なければその分加熱時間も少なく、時間のない時・1人暮らしの方等の食事作りに便利です。上手に利用しましょう。

<材料> ☆帆立のシチュー☆ 調理時間 約10分

帆立貝柱・・・小4個（80g） A) [白ウイ 大さじ1/2 塩・コショウ 少々]
ブロッコリー・・・60g 玉葱・・・1/4（50g） 人参・・・2cm（20g）
バター風味マーガリン（加り-1/2）・・・大さじ1 塩・コショウ・・・少々
B) [クリームシチューの素（顆粒）・・・大さじ2 牛乳・・・100ml 水・・・50ml]

※ バター風味マーガリン（加り-1/2）を使用することで、40KCAL分のI補給 -ダウリ ♡

※ レンジ加熱する時は、材料が重ならないように均等に広げると熱が通り易い。

☆☆☆ 電子レンジの出力は500Wです。

☆材料は1人分 1人分のI補給 -250kcal程度、塩分2.0g程度 食物繊維約4g

<作り方>

- ① ブロッコリーは小さめの房にして分け、水にさらした後水気を切る。耐熱皿の中央をあけて並べ、ラップをかけて電子レンジで1～2分加熱する。
- ② 玉葱は薄切り、人参は1mm厚の輪切りにし、耐熱のボールに入れる。バター風味マーガリンをのせてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ③ 帆立にA) をからめて②に加え、合わせたB) を注ぐ。ラップはせずに電子レンジで5分加熱、最後にブロッコリーを加えて混ぜる。



帆立の貝柱にはうま味も多く、減塩にしても美味しく食べられます。炭水化物量が気になる人は、汁を少なく野菜の具を多くして食べましょう。