

あったかメニュー

# 冬野菜と 寒だらのホワイトシチュー

この1品で牛乳1杯分(約100ml)のカルシウムがとれます。



**材料(4人分)**

- ・白菜 100g
- ・大根 150g
- ・人参 120g
- ・玉ねぎ 160g
- ・寒だら切り身 120g
- ・ほうれん草 30g  
(又は小松菜)
- ・サラダ油 5g
- ・牛乳 200ml
- ・白ワイン 20ml
- ・水 600ml
- ・コンソメ 5g
- ・シチュールー 90g
- ・ローリエ 1枚
- ・こしょう 少々
- ・パセリ 少々  
(又は乾燥パセリ)

1人前の野菜量

**140g**

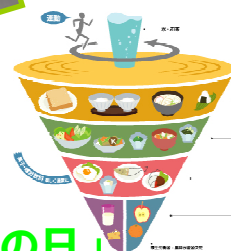
**栄養成分(1人分)**

エネルギー219kcal たんぱく質 10.1g 脂質 7.5g 炭水化物 26.5g 塩分 2.6g Ca105mg 鉄分 0.5mg

## レシピはこちら

旬の味覚をどーぞ!

- ①大根と人参は皮をむき、5mm幅のいちょう切りか、短冊に切ります。
- ②玉ねぎは皮と芯をとり、1cm幅位のスライスにします。
- ③白菜とほうれん草は5cm幅に切り、ほうれん草は下ゆでしておきます。
- ④寒だらはボイルし、骨を除き軽くほくしておきます。
- ⑤鍋に油をひき、大根と人参、玉ねぎ、白菜を炒め、野菜がしんなりしたら、水と白ワイン、コンソメ、ローリエを入れて約10分煮ます。
- ⑥野菜が軟らかくなったら、シチュールーを加え煮込みます。
- ⑦牛乳とボイルした寒だら、ほうれん草を加え、こしょうで味を調え、1~2分煮込んだらできあがり。
- ⑧みじん切りにしたパセリをちらしてお召し上がりください。



**食事バランスガイド**

1日分	1日分
1 主食(米、小麦、大豆)	2 肉類(肉、魚、卵)
3 野菜(野菜、海藻)	4 牛乳・乳製品
5 主菜(肉類、魚類)	6 果物

毎月19日は「家族団らんの日」

毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問い合わせ先)

山形県最上保健所地域保健福祉課  
山形県健康長寿推進課

TEL0233-29-1267  
TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成26年1号