

ブロッコリーのヨーグルトシチュー

<材料 (2人分)>

鶏むね肉	80g
にんじん	1/4本 (20g)
玉ねぎ	1/4個 (60g)
しめじ	1/2パック (50g)
ブロッコリー	60g
オリーブ油	小さじ2
小麦粉	小さじ4
顆粒コンソメ	小さじ1
水	300ml
ヨーグルト (プレーン)	120g
塩・こしょう	適量



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん

<作り方>

- ① 鶏むね肉・にんじんは一口大に切り、玉ねぎはくし切り、しめじはほぐしておく。
- ② ブロッコリーは小房にわけて、ゆでる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ったら小麦粉をふりかけてさらに炒める。
- ⑤ コンソメと水を加えてさらに煮込み、弱火にし、ヨーグルトを加え、よく混ぜる。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整え、盛り付ける直前にブロッコリーを加えて完成。

ブロッコリー

【旬】秋・冬

《栄養の優等生》

食物繊維やカルシウム、鉄が豊富で、ビタミンCにおいては、野菜の中でNo.1の含有量です。またエネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2、血液を作るのに必要な葉酸も含有量No.1です。

《ブロッコリーの茎も無駄なく活用》

茎は捨ててしまいがちなブロッコリー。実は茎にもつぼみと同様の栄養分が含まれています。茎は加熱すると甘みが増すので、捨てずに料理に活用してみてください。