

豆腐と豆乳のシチュー

材料 (2人分)

所要時間 1時間前後
費用目安 200円前後



鶏むね肉 1/2枚
ジャガイモ 中1個
玉ねぎ 1/2個
人参 1/3本
しめじ 1/2パック
ブロッコリー 1/4株 (1皿小房2個程度)
豆乳 (無調整) 150ml
水 200ml
豆腐 1/2丁
シチュールウ メーカー記載量
胡椒 少々
油 小さじ1

作り方

- ①ジャガイモは一口大に切り水にさらし、人参は一口大、玉ねぎはくし切り、しめじは石づきを切り落とし手で裂く。ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- ②鶏肉は一口大に切り、焼き目がつくまで油で炒める。
- ③余分に出た油をふき取り、ジャガイモ・人参・玉ねぎ・しめじを加え炒める。
- ④水200mlを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤シチュールウを入れ、溶けてから豆乳150mlとお好みの大きさに切った豆腐を入れる。(今回ルウはハウス食品さんの北海道シチューを使用しました)
- ⑥皿に盛り、ブロッコリーを添えたら完成！

(1人分)

ポイント・アドバイス

豆乳や豆腐を入れることで、大豆イソフラボンや蛋白源豊富なシチューを作りました。牛乳で作る一般的なシチューよりも20%多く蛋白質を摂取できます。

豆腐から水分が出るため一般的なシチューよりも水を加える量は少なく作成しています。是非お試しください！

エネルギー 375kcal

たんぱく質 26.2g

脂質 17.2g

炭水化物 29.5g

食塩相当量 1.8g

食物繊維 8.4g