

冬

鶏肉とカブの牛乳煮



材料（4人分）

鶏もも肉	350g
小ぶりのカブ	8個
にんじん	1/2本
ブロッコリー	1/3房
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ2
A {	コンソメの素 1～2個
水	2カップ
牛乳	2カップ
B {	バター 20g
小麦粉	大さじ2
パセリ	少々
塩・こしょう	適宜

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② カブは茎を2cmほど残して切り、きれいに洗って皮をむき縦2つに切る。（カブの大きさによって縦4つに切る。）
- ③ にんじんは厚さ3mmの半月切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ鶏肉、カブ、にんじんを軽く炒め、塩・こしょう、酒を加える。
- ⑤ 一旦火を止めてからBを加えて、再度火をつけ、弱火で炒める。粉っぽさがなくなったらA、牛乳を何回かに分けて加え、溶き混ぜながら中火で約15分煮る。
- ⑥ ブロッコリーはたっぷりの熱湯でゆで、水気をしっかり切る。
- ⑦ カブがやわらかくなったら、塩・こしょうで味を整える。最後にブロッコリーを鍋に入れる。器に盛り、きざみパセリをふる。

栄養価（1人分）

エネルギー	398kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	25.2g
カルシウム	154mg
塩分	1.5g

栄養士さんの声

カルシウムの多い牛乳と加熱すると甘みが増すカブの相性は抜群です。寒くなった季節に食べてほしい一品です。

使用している愛南産の農水産物

淡色野菜である白い部分は、ビタミンCや消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれます。葉の部分は緑黄色野菜なので、捨てることなくの逸品です。



カブ

