

☆さつまいもの豆乳シチュー☆

■甘～いさつまいもとクリーミーな豆乳ルウが美味しい一品☆野菜はレンジでチンするので早く出来ます!!



1人分

461kcal

皮付近に栄養が多く含まれています★
皮ごと食べると栄養満点★

🍴材料／ (2人分)

さつまいも 150g 鶏もも肉 100g 玉ねぎ 150g 人参 70g フロッコリー60g (6房)
しめじ 90g まいたけ 100g にんにく 1片
塩 小さじ1 バター 10g 小麦粉 大さじ2 豆乳 400cc こしょう 適量

🍳作り方

- ①玉ねぎは半分にし薄切り、さつまいもは半月切り、人参は縦半分に切って乱切り、フロッコリーは房にわけておく。しめじとまいたけは小房に分けておく。
- ②鶏肉を一口大に切ったら鍋に入れ皮から中火で焼き、薄くスライスしたにんにくと玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりしてきたら、しめじ・まいたけを入れてさらに炒める。
- ③ラップを広げ、さっと水をくぐらせたフロッコリー・さつまいも・人参を順番にのせ、ふんわりと包み、口を輪ゴムで止め、(耐熱皿に入れてラップをしてもOK) レンジで3分加熱する。
- ④②に③を入れ、塩・こしょう・バターを入れて混ぜ合わせたら小麦粉を入れてさらに混ぜ合わせる。
- ⑤④に豆乳を少しずつ加えながら混ぜ、ゆっくりと温めたら出来上がり!

★旬の食材★ 🍠 さつまいも 🍠

さつまいもにはビタミンC・ビタミンE・食物繊維が多く含まれています。

ビタミンE

過酸化脂質の生成を妨げ、細胞の老化を防ぐ効果がある。

ビタミンC

免疫力を高めてかぜやがんの予防に効果があり、シミやそばかすの予防にも効果があります。

カリウム

腎臓からナトリウムを排出する作用があり、血圧低下に効果的!

食物繊維

コレステロール低下やがんの予防、便秘の改善に役立ちます。また、さつまいもを切った時に切り口から出る汁“ヤラピン”には、便を柔らかくする働きがあり、便秘や大腸がんの予防に役立ちます。

カロテン

黄色の果肉にはカロテンがたくさん! 老化やがんの抑制に働きます。