

# 鶏肉と冬野菜の みそシチュー



野菜の一番の特徴は、食物繊維によるデトックス作用とカロリーの低さです。食欲が増す秋から冬の季節にも、野菜はたくさん食べても安心な健康食材です。

また、緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは、免疫力を高めて感染症やガンを予防するだけでなく、目・鼻・のどの粘膜やお肌のうるおいを保ちます。

たんぱく質やカルシウムもしっかり摂れるシチューに冬野菜をたっぷり入れて、健康な体づくりをしましょう。

## 【材料 4人分】

鶏肉(皮を取り除いて一口大に切る)300g 玉ねぎ 1/2 個 にんじん 1/3 本  
白菜 3~4 枚 ブロッコリー1/2 個 牛乳 2 カップ みそ大さじ 2 塩、こしょう少々  
小麦粉大さじ 2 植物油大さじ 1

## 【作り方】

- ① 鶏肉は塩、こしょう少々を振り、小麦粉をまぶしておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊又はいちょう切り、白菜は白い部分は一口大に、柔らかい葉は 3 cm幅に切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて軽くゆで、湯を切っておく。
- ④ 大きめのフライパンか厚手の鍋に油を熱し、①を入れてきつね色に焼き、一旦取り出す。
- ⑤ 同じ鍋に玉ねぎ、にんじん、白菜の白い部分を入れてしんなりするまで炒める。
- ⑥ 白菜の葉と鶏肉、水 1/2 カップ、牛乳 2 カップを加えてフタをして煮る。
- ⑦ 鶏肉に火が通り、野菜が柔らかくなれば、みそ大さじ 2 を溶き入れ、ブロッコリーを加えて仕上げる。