

おすすめヘルシーレシピ

さつまいももちきびのチャウダー

(エネルギー195kcal たんぱく質 5.8g 脂質 7.3g 食塩相当量 0.8g)

材料 (4人分)

| | |
|-----------|---------|
| ○玉ねぎ | 1/2 個 |
| ○さつまいも | 中 1/3 本 |
| ○にんじん | 1/2 本 |
| ○白菜 | 1~2枚 |
| ○もちきび | 大さじ1 |
| ○オリーブオイル | 大さじ1 |
| ○水 | 2カップ |
| ○コンソメ顆粒 | 大さじ1/2 |
| ○コーンクリーム缶 | 200g |
| ○牛乳 | 2カップ |
| ○塩、こしょう | 少々 |



作り方

- ①玉ねぎ、にんじんは1cm角に切る。さつまいもは皮付きのまま2cm角に切って水にさらしてアクを抜きます。白菜は葉と芯を分け、芯を1センチ角、葉はざく切にします。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎとにんじん、白菜の芯を中火で炒め、玉ねぎが透き通ってきたら水、コンソメ、さつまいも、もちきびを加えて野菜に火が通るまで煮ます。
- ③コーンクリームと牛乳、白菜の葉を加えて弱火で10分位煮て、味を見ながら塩とこしょうで味を調えます。

ひとこと

さつまいもとコーンで優しい甘さのチャウダーです。1品でも栄養バランスがよく、朝食やパン食の時におすすめです。もちきびは雑穀の中でも低カロリーで良質なミネラル・たんぱく質を含み、鉄分・亜鉛・マグネシウムを多く含みます。冬野菜は体を温めてくれるので、里芋やブロッコリー、ほうれん草などもおすすめです。